



**ACADEMIA MILITAR
DIRECÇÃO DE ENSINO
CURSO DE INFANTARIA
TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO APLICADA**

**PERCEPÇÕES DE MOTIVAÇÃO E EMPENHO DOS ALUNOS
DA ACADEMIA MILITAR QUANTO À PRÁTICA
DESPORTIVA**

**Autor: Aspirante Aluno Infantaria Jonathan Miranda
Orientador: Tenente-Coronel Infantaria José Contramestre**

AMADORA, AGOSTO DE 2008



**ACADEMIA MILITAR
DIRECÇÃO DE ENSINO
CURSO DE INFANTARIA
TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO APLICADA**

**PERCEPÇÕES DE MOTIVAÇÃO E EMPENHO DOS ALUNOS
DA ACADEMIA MILITAR QUANTO À PRÁTICA
DESPORTIVA**

**Autor: Aspirante Aluno Infantaria Jonathan Miranda
Orientador: Tenente-Coronel Infantaria José Contramestre**

AMADORA, AGOSTO DE 2008

AGRADECIMENTOS

Tendo o presente trabalho de investigação aplicada um carácter puramente académico, há contributos de natureza diversa que não podem deixar de ser realçados. Por essa razão, expresso os meus mais sinceros agradecimentos:

Ao Senhor Tenente-Coronel Contramestre, meu orientador, pela verdadeira “orientação” que me deu na elaboração deste estudo. Compreendo a esta distância o carácter profícuo de todas as suas sugestões e críticas. Mais que um profissional, foi um amigo.

Ao Senhor Adilson Marques, uma pessoa que me marcou profundamente pela sua maneira de estar e trabalhar. Nunca conheci, até então, uma pessoa que reunisse em si própria tanta generosidade e gosto pela investigação. Muito lhe devo.

Ao Senhor Major Marques, pelo manancial de informação avaliativa e bibliográfica que me cedeu. As conversas sinceras durante as aulas de Educação Física, auxiliaram-me a estabelecer objectivos para este estudo.

À minha namorada Sílvia, pelos dias que passou a ajudar-me na digitalização de mais de 33000 respostas.

Aos meus Tios, Senhor Engenheiro José Miranda e Senhora Professora Rosa Miranda pela amabilidade que tiveram em rever toda a literacia empregue no estudo.

Para terminar, aos meus Pais. Tudo lhes devo.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	i
ÍNDICE GERAL.....	ii
LISTA DE ABREVIATURAS E SÍGLAS	iv
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES	v
RESUMO.....	vi
ABSTRACT.....	vii
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. INTRODUÇÃO	1
1.2. APRESENTAÇÃO DO ESTUDO.....	1
1.3. ESTRUTURA DO TRABALHO.....	2
1.4. LIMITAÇÕES.....	3
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1. INTRODUÇÃO	4
2.2. SUPORTE CONCEPTUAL.....	4
2.3. ACTIVIDADE FÍSICA	5
2.4. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PÚBLICA.....	6
2.5. MOTIVAÇÃO	7
CAPÍTULO III – OBJECTO DE ESTUDO	16
3.1. INTRODUÇÃO	16
3.2. O PROBLEMA	16
3.3. OBJECTIVOS DO ESTUDO	16
3.4. PERTINÊNCIA DO ESTUDO	17
CAPÍTULO IV – METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS	18
4.1. INTRODUÇÃO	18
4.2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	18
4.2.1. Os alunos.....	18
4.2.2. A Academia Militar	18
4.3. VARIÁVEIS DE ESTUDO	19
4.4. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS.....	19
4.4.1. O questionário.....	19
4.4.2. Constituição do questionário.....	20
4.4.3. Avaliação dos alunos	20
4.5. APLICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS	20
4.6. FASE DE APLICAÇÃO EFECTIVA DOS QUESTIONÁRIOS.....	21
4.7. TRATAMENTO DOS DADOS E MÉTODOS ESTATÍSTICOS	21

CAPÍTULO V - APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	22
5.1. INTRODUÇÃO	22
5.2. ANÁLISE DESCRITIVA	22
5.2.1. Valores relativos à caracterização dos sujeitos	22
5.2.2. Participação nas Actividades Físicas e Desportivas	23
5.2.3. Factores determinantes da participação	23
5.2.4. Atitudes e percepções face à Educação Física	27
5.3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA CLASSIFICAÇÃO AUTOMÁTICA	28
5.3.1. Caracterização dos sujeitos quanto ao ano académico	29
5.3.2. Sucesso curricular na Disciplina de EF	30
5.3.3. Motivações intrínsecas e extrínsecas indutoras da prática desportiva	30
5.3.4. Influência do género nos níveis, padrões e tipo de motivação	30
5.3.5. Caracterização dos diferentes níveis de motivação	31
5.4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS	32
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES	37
6.1. RECOMENDAÇÕES	38
BIBLIOGRAFIA	39
ÍNDICE DE ANEXOS	45

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍGLAS

SIGLAS

ACE - Actividades Circum-Escolares;

ACSM - American College of Sports Medicine;

AFD - Actividades físicas e desportivas;

AM - Academia Militar;

CPAE - Centro de Psicologia Aplicada do Exército;

EF - Educação Física;

Etc - Et-cetera;

GDEFD - Grupo Disciplinar de Educação Física e Desportos;

Kcal - Quilo caloria;

Kj/min - Quilo joule por minuto;

REFE - Regulamento de Educação Física do Exército;

SPAD - Système Portable pour l'Analyse des Données;

TMB - Taxa Metabólica Basal;

USDHHS - United States Department of Health and Human Services.

SIMBOLOS

p - Nível de significância;

% - Percentagem.

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

TABELAS:

Tabela 1 - Distribuição da percepção de qualidades individuais	24
Tabela 2 - Orientação para ego-tarefa	26
Tabela 3 - Atitude dos sujeitos quanto às aulas de EF.....	27
Tabela 4 - Valores de motivação dos diferentes anos académicos	33
Tabela 5 - Valores de Treino Físico Geral dos diferentes anos académicos.....	33
Tabela 6- Comparação das Percepções.....	36

FIGURAS:

Figura 1- Amostra distribuída pelo respectivo ano académico.....	22
Figura 2- Distribuição dos sujeitos quanto ao género.....	23
Figura 3- Distribuição dos sujeitos quanto ao tipo de tarefas.....	25
Figura 4- Distribuição das mudanças nas aulas de EF	28
Figura 5 - Permutação na definição de Objectivos.....	33

RESUMO

Este estudo tem como principal objectivo caracterizar o nível ou padrão de motivação relativamente à prática desportiva na Academia Militar. É um estudo do tipo quantitativo *ad hoc*, que foca os quatro anos académicos do presente ano lectivo da Academia Militar.

A amostra, que se confunde com a população, foi constituída por quatrocentos e cinquenta e seis (456) alunos de ambos os sexos. Para a recolha de dados aplicou-se um questionário que apresenta garantias de validade, fidelidade e objectividade. Os dados provenientes foram tratados de modo informático, no programa de tratamento estatístico “Système Portable pour l’Analyse des Données”. Daí foi extraída a estatística descritiva assim como, a classificação automática das variáveis.

O tratamento e análise de dados sugerem que os níveis de motivação percebidos pelos diferentes anos académicos são similares, no entanto, é o 3º ano que apresenta a média mais elevada. Existe uma relação entre a classificação académica e o percurso motivacional percebido pelos alunos. Os alunos que frequentam o 4º ano têm uma orientação dos objectivos centrada no ego, e os alunos do 1º ano académico tem uma orientação dos objectivos centrada na tarefa. É significativo o número de alunos que aludem à necessidade de reajuste do horário das aulas de EF.

Propõem-se um estudo que avalie se a transmissão de motivação que os diferentes instrutores têm com os alunos, se espelha no empenho e motivação dos alunos durante as aulas.

Palavras-chave: Academia Militar; Cadetes; Motivação; Desporto.

ABSTRACT

The main purpose of this study is to describe the level or pattern of motivation with regard to sporting activity in the Academia Militar. It is an *ad hoc* quantitative study that covers the four years of the course during the Academy's present academic year.

The sample, which corresponds to the population, consists of 456 students of both sexes. To obtain the data, a questionnaire was used that guaranteed validity, fidelity and objectivity. The resulting data were processed by computer using the statistical programme "Système Portable pour l'Analyse des Données", thus producing the descriptive statistics as well as the automatic classification of variables.

The treatment and analysis of the data suggest that the levels of motivation perceived by the different academic years are similar, yet it is the 3rd year that shows the highest average. There is a relation between the academic mark and the perceived motivation of the students. The students in their 4th year have their objectives centred on the ego, and those in their 1st year have their objectives centred on the task. There is a significant number of students who mention the need to alter the timetable of their physical training classes.

We propose a study of whether the motivating of the students by the different instructors is reflected in the interest and motivation of the students during their classes.

Key words: Military Academy; Cadets; Motivation; Sport.

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1.1. INTRODUÇÃO

A necessidade de uma prática desportiva regular é comprovada diariamente nos meios de comunicação social, daí ser extremamente necessário motivar as pessoas nesse sentido.

A motivação é definida como sendo “uma necessidade ou um desejo que dinamiza o comportamento, orientando-o para um objectivo.”(Aa. Vv., n.d.). A palavra motivação, de acordo com o dicionário Priberam, surge da palavra motivo, palavra esta que provém do latim, “motivu de motu” com o significado de atribuição de movimento com determinado propósito.

A motivação tem sido dos temas de maior destaque na Psicologia, o que envolve mais recursos para a investigação quer em contexto profissional ou educacional, quer em contexto clínico (Sampaio; Luís e Fazendeiro, 2003). Nesse sentido, e devido à importância que estes campos assumem no desenvolvimento de um atleta, surge a Psicologia do Desporto, que Nitsch (1989) define como sendo a Ciência que analisa as bases e efeitos psíquicos das acções desportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e por outro lado a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção.

1.2. APRESENTAÇÃO DO ESTUDO

O presente trabalho de investigação aplicada encontra-se previsto nos regulamentos da Academia Militar, nomeadamente no Regulamento do Tirocínio para Oficial do Quadro Permanente na alínea b., ponto 3., do Artigo 3º.

O objectivo geral que emerge deste estudo passa por extrair e trabalhar dados sobre aspectos relacionados com a motivação, empenho e percepção dos alunos sobre a Educação Física na Academia Militar. É finalidade deste estudo concluir qual o nível ou padrão de motivação relativamente à prática desportiva na Academia Militar. Podendo desse modo disponibilizar conclusões sobre as percepções dos alunos quanto à sua motivação desportiva e predisposição para a prática de Actividades Físicas e Desportivas, ao Grupo Disciplinar de Educação Física e Desportos, ponto que se reveste de tamanha pertinência.

Para cumprir todos os objectivos do presente estudo, foram inquiridos quatrocentos e cinquenta e seis (456) alunos que se encontram no presente ano lectivo a frequentar os quatro anos académicos na Academia Militar na Amadora. Utilizou-se portanto o inquérito individual assim como, parte da avaliação da Disciplina de Educação Física.

Foi bastante benéfico a existência de outros estudos dentro da mesma área. Realçamos o estudo da Evolução Motivacional das Intenções para a Prática da Actividade Física dos Alunos da Academia Militar realizado por Dias, Lopes, Coelho e Freitas (2002). Nesse estudo foi utilizada uma amostra de sessenta e dois (62) alunos, correspondendo trinta (30) alunos ao 1º ano académico e trinta e dois (32) alunos ao 4º ano académico. O estudo sugeriu uma evolução motivacional do 1º para o 4º ano académico.

Percepções de Saúde, Competência e Imagem Corporal dos Jovens que frequentam os Estabelecimentos Militares de Ensino em Portugal, estudo realizado por Marques (2004) o qual, aplicou mil e noventa e cinco (1095) questionários com vista a estudar alunos da Academia Militar, Colégio Militar, Instituto Militar dos Pupilos do Exército e Instituto de Odivelas. Sobressai deste estudo, no contexto motivacional, que as principais motivações dos alunos para a prática desportiva estão relacionadas com a saúde, relações sociais e prazer. Dentro dessas motivações, a influência da família é considerada sem importância. Acrescenta também este estudo que os alunos apresentam de um modo geral uma orientação centrada na tarefa, salvo a classe de alunos mais activa, que apresenta uma orientação centrada na tarefa e no ego.

Percepções de Saúde e Aptidão Física de Estudantes Universitários de uma Instituição Militar, realizado por Contramestre (2004). Para esse estudo foram inquiridos trezentos e setenta e dois (372) alunos, trinta (30) dos quais executaram testes de avaliação da aptidão física. A conclusão que sobressai deste estudo, no contexto motivacional, é que parece existir uma motivação extrínseca, relacionada com a própria cultura da Academia Militar, que tende a incrementar a prática física ao longo dos cinco (5) anos do curso.

1.3. ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente estudo encontra-se dividido em seis Capítulos estruturais. Tal estrutura resulta, em parte, do cumprimento das normas da Academia Militar para a redacção de trabalhos escritos e de alguns incrementos que se julga terem um cariz benéfico para a compreensão do estudo. Assim sendo, temos: Introdução; Revisão da Literatura; Objecto do Estudo; Metodologia e Procedimentos; Apresentação, Análise e Discussão de Resultados e Conclusões.

A Introdução compreende uma visão objectiva e sucinta de tudo que será tratado no estudo.

A Revisão de Literatura, suporta ao nível teórico e conceptual toda a investigação. Apresenta três pontos distintos mas convergentes, encaminhando o leitor para o suporte teórico e conceptual do ponto-chave, a motivação. Inicia-se fazendo uma breve conexão entre a evolução do homem e a actividade física, em seguida aborda-se a importância de uma prática continuada de actividade física, tentando sensibilizar o leitor para o assunto, terminando como já referido, no capítulo motivação.

O Objecto do Estudo tem como finalidade apresentar de modo preciso, o problema em análise, os objectivos do estudo, conectados com as perguntas derivadas e, por fim, a pertinência científica e profissional da investigação.

A Metodologia e Procedimentos, apresenta a Caracterização da Amostra e o ambiente em que esta se insere; descreve as variáveis do estudo; apresenta os Instrumentos de recolha de dados e a sua aplicação e, por fim, Tratamento de dados e métodos estatísticos utilizados.

O penúltimo Capítulo, denominado Apresentação, Análise e Discussão de Resultados, retira todas as conclusões do estudo, confrontando-as com o suporte teórico já apresentado e com mais alguns incrementos que se julgaram benéficos para a discussão.

Por fim, enuncia-se de modo sucinto, as principais conclusões do estudo, optando por se colocar nesta fase as respostas às questões derivadas do estudo.

1.4. LIMITAÇÕES

Durante a aplicação dos questionários não foi possível, por motivos alheios ao estudo, inquirir todos os alunos da Academia Militar na Amadora. No entanto, sendo esse número bastante reduzido, tendo em conta o total da amostra, os resultados obtidos apresentam-se como científicos e plausíveis de serem extrapolados para a população, alunos da Academia Militar.

Constitui-se também uma limitação a existência de alunos que, até ao momento do estudo, ainda não tinham realizado as provas físicas. Para efeitos de tratamento estatístico optamos por retirar a avaliação de zero (0) valores que lhes estava atribuída.

CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

2.1. INTRODUÇÃO

No presente capítulo apresentamos de modo objectivo um suporte conceptual, a conexão do homem com a actividade física, a importância da mesma para o bem-estar da sociedade e por fim a motivação associada à prática de Actividades Físicas e Desportivas (AFD) .

2.2. SUPORTE CONCEPTUAL

O conceito de actividade física engloba qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos. A este movimento exige-se que seja capaz de provocar um dispêndio energético superior ao consumo metabólico basal¹ (Bouchard e Shepard, 1994; USDHHS, 1996), sendo que quanto mais elevada for a massa muscular exercitada, maior será o valor de dispêndio energético.

Ligado a este conceito de actividade física temos o exercício físico, que se constitui como um sub-domínio do conceito. O exercício físico está associado a uma prática continuada, numa base de treino, que se prolonga no tempo, com objectivos específicos. As bases que suportam toda a actividade são quatro (4) (Montoye, Kemper, Saris e Washburn, 1996):

- Intensidade - Pode apresentar valores absolutos ou relativos. Quando em estudos de ordem epidemiológica o valor da intensidade é regra geral apresentado em valores absolutos (ex. Kcal ou Kj/min). A intensidade relativa indica o valor percentual de consumo máximo de oxigénio ou da frequência cardíaca máxima;
- Frequência - Transmite o número de vezes que determinada actividade é executada num período de tempo, por exemplo numa semana dita “normal”;
- Modo - Abrange o tipo de actividade (ex. correr, nadar, desportos colectivos, etc), e o padrão temporal da actividade (intermitente ou contínuo);

¹ De acordo com Magalhães et al. (2001), A taxa metabólica basal (TMB) é a quantidade de calor produzida no estado de repouso em presença de um ambiente térmico neutro onde nenhuma transferência de calor ocorre entre o organismo e o meio ambiente.

- **Duração** - Unidade de tempo, normalmente minutos ou horas, que devem traduzir o tempo efectivo da prática, excluindo portanto viagens, preparação para a actividade e socialização.

No entanto, Martins (2006) apresenta no seu estudo mais duas (2) bases que vem completar a orientação da actividade, sendo elas:

- **Progressão** - A prática continuada da actividade desenvolve a nossa aptidão para a mesma, desse modo essa mesma prática deve ser progressiva. Existe a necessidade de fasear a prática e estabelecer objectivos bem definidos para cada uma das fases;
- **Complexidade/ Motivação** - A tarefa deve apresentar níveis adequados de exigência. No caso de níveis muito elevados, o praticante poderá perder a motivação para a prática devido à impossibilidade de cumprir a tarefa. Quando os níveis são baixos, significa que as metas a atingir não se constituirão como um desafio para o praticante, daí resultará um abandono futuro da prática por parte do mesmo.

Alguns autores consideram ainda uma outra base, como é o caso de Montoye et al. (1996) citado por Contramestre (2004). Essa base é designada como os “propósitos circunstanciais” em que a actividade é executada, traduzindo portanto toda a envolvente externa à prática, como sendo o caso da humidade, altura, temperatura, etc.

2.3. ACTIVIDADE FÍSICA

O desenvolvimento do ser humano esteve sempre associado a uma actividade física, veja-se que durante cerca de dois milhões e meio de anos a sobrevivência do mesmo estava dependente da busca de alimento, o conhecido nomadismo, em que a um grande deslocamento estava associada uma refeição (Martins, 2006). No entanto, essa necessidade de efectuar grandes deslocamentos para se alimentar começa a diminuir à medida que este detém o conhecimento das técnicas de produção e criação de alimento. Se este foi um acontecimento importante na mudança do estilo de vida do homem, também sobressai nestes campos a industrialização mundial e o consequente desenvolvimento exponencial da tecnologia, que obrigam as sociedades a um estilo de vida cada vez mais sedentário.

Nos dias de hoje o processo inverteu-se por completo. Se no passado muita actividade física representava algum alimento, nos dias de hoje assistimos a um conforto tal que tudo está perto de nós, o sedentarismo profissional e ou doméstico, a pertinência dos transportes públicos ou próprios, formam um conjunto de factores que reduzem implicitamente a actividade física necessária ao bem estar do homem (Martins, 2006).

A necessidade de exercitar o corpo e os benefícios que daí advêm eram já referidos por grandes filósofos como Platão (427-347 a.c.) e Aristóteles (384-322 a.c.). O primeiro defendia que as duas disciplinas educativas fundamentais para alcançar a perfeição da alma eram a música e a ginástica. Também Aristóteles defendia a ginástica, afirmando que esta fomentava o valor e a força, pela sua vertente competitiva, assim como, melhorava a saúde. Sendo este último ponto que diferencia a linha de pensamento entre Aristóteles e o seu mestre, Platão. (Aa.Vv., n.d)

No presente, é de extrema importância a temática da necessidade de actividade física, pois a ela está ligada a saúde pública, sendo inúmeros os estudos que concluem os benefícios da prática desportiva continuada.

2.4. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PÚBLICA

Fazendo uma análise ao estilo de vida que a sociedade e o desenvolvimento da mesma infligem à população, facilmente nos apercebemos que é cada vez menos saudável o meio ambiente e as rotinas em que estamos inseridos. Por estes motivos a nossa sociedade é considerada de cada vez mais sedentária, gorda e consequentemente mais doente (Martins, 2006).

A alteração do estilo de vida em direcção ao sedentarismo, tem-se reflectido na saúde da população em geral, como comprovam os indicadores de saúde mundial ao referirem como principais causas de morbilidade e mortalidade, doenças crónico-degenerativas, nomeadamente as de foro cardiovascular e as relacionadas com a obesidade, que se desenvolvem devido a alterações comportamentais resultantes do estilo de vida (Mota e Sallis, 2002). A estas doenças juntam-se também, diabetes, osteoporose e determinados tipos de cancro, cuja justificação assenta mais uma vez no sedentarismo (Contramestre, 2004).

Este assunto da prática desportiva e saúde pública, assume contornos tais que a Direcção Geral de Saúde afirma que agir sobre o estilo de vida dos Portugueses é uma Estratégia fundamental para que a médio prazo se reduza a prevalência de doenças crónicas, assim como os custos individuais e sociais inerentes².

A definição de saúde é apresentada pela World Health Organization (1993) como sendo “um completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”. Esta definição traduz que o bem-estar físico é uma componente essencial para a saúde, razão pela qual Martins (2006), faz referência na sua obra aos vários estudos que têm sido elaborados no sentido de demonstrar o papel de uma

² Consultar Anexo A

actividade física regular na manutenção da saúde e bem-estar, apontando como conclusão geral que uma prática continuada da actividade física promove a longevidade. Os benefícios que advêm de uma prática continuada da actividade física são os seguintes: melhorias da função cardiovascular e respiratória; redução nos factores de risco de doença coronária; diminuição da morbilidade e mortalidade e outros benefícios³. O mesmo autor refere que os riscos associados à actividade física são baixos, no entanto ressalva as situações em que as pessoas são sujeitas a testes de esforço máximo. Neste tipo de testes adianta as seguintes estatísticas (ACSM, 2000):

- O risco de morte durante ou imediatamente após um teste de esforço é inferior ou igual a 0.01%;
- O risco de enfarte do miocárdio durante ou imediatamente após um protocolo de esforço é igual ou inferior a 0.04%;
- O risco de ocorrência de complicações que necessitem de hospitalização é igual ou inferior a 0,2%.

No entanto, Bento (1995), aborda esta problemática (baixos níveis de actividade física) de um ângulo diferente, afirmando que não se trata de um problema proveniente unicamente do meio sedentário que estamos inseridos, mas sim de uma falta de educação para o bem-estar através de uma prática desportiva regular responsável, de modo a fazer frente a todos os riscos anteriormente referidos.

Para que a população passe a ser mais activa, não só é necessário que esta compreenda os benefícios associados à prática desportiva mas que também possua vontade própria para agir (motivação intrínseca).

2.5. MOTIVAÇÃO

A motivação é um fenómeno complexo e relevante, tornando-se um assunto bastante discutido por aqueles que são responsáveis por levar outros a agir, nomeadamente psicólogos, sociólogos, professores, treinadores ou chefes.

Como Vroom (1964) refere, o desempenho de uma tarefa é normalmente função de três factores. Existindo lacunas em algum dos factores, o desempenho é afectado de imediato, logo, todos requerem a atenção de quem orienta a tarefa. Na prática esta teoria traduz-se pela seguinte expressão:

³ Consultar Anexo B

$D = f(A1, A2, M)$ onde:

- *Desempenho (D)* como a tarefa é desempenhada;
- *Ambiente (A1)* o contexto do equipamento, etc., com o qual a tarefa deve ser desempenhada;
- *Aptidão (A2)* as perícias e os conhecimentos necessários a um correcto desempenho;
- *Motivação (M)* a motivação para cumprir a tarefa.

É com o treino da motivação que, segundo Samulski (1988), é possível atingir as seguintes metas:

- Desenvolvimento da motivação, rendimento e da força de vontade;
- Fixação de metas exigentes e reais;
- Atribuição das causas de sucesso e de fracasso em forma adequada;
- Desenvolvimento da auto-motivação e da auto-responsabilidade.

Samulski (1990), caracteriza a motivação como sendo um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

O rendimento de um atleta é influenciado pela motivação do mesmo, que nestes casos assume finalidades tais como desejo de melhorar e aperfeiçoamento ou manutenção dos elevados níveis de rendimento. Esta especificidade da motivação orientada para o rendimento é caracterizada por Heckhausen (1963) de um modo bilateral, ou seja, procurar o êxito e evitar o fracasso. Na mesma linha de pensamento Rheinberg (1980) estabelece dois tipos de atletas no que concerne a fontes de motivação, atletas que comparam os resultados obtidos com outros anteriormente atingidos (norma individual), ou atletas que comparam os seus resultados com resultados de outros atletas da mesma área desportiva (norma social). Os primeiros tem como principal objectivo superarem-se a si próprios, os segundos por sua vez evidenciam características do fórum competitivo mais elevadas e tem como objectivo “ser o melhor”.

O entendimento da motivação, no âmbito desportivo, torna-se particularmente importante porque funciona como um processo para despertar ou sustentar a acção. A motivação é um termo geralmente utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e intensidade do esforço. Muitas definições têm sido propostas, mas actualmente é comumente definida como a força que, em determinadas situações, impulsiona os sujeitos a activarem algumas necessidades e direccioná-las para um objectivo (Cloes, 2005). Desta definição dois aspectos podem ser salientados. Primeiro, as

necessidades e os objectivos são condições necessárias para o desenvolvimento da motivação; segundo, a motivação não é uma característica individual, é uma força situacional, podendo um indivíduo estar motivado para determinadas tarefas e desmotivado para outras.

A visão da motivação como uma característica individual, como algo que reside dentro do sujeito, é imprecisa, porque em contexto escolar a investigação mostra que resulta de uma combinação de características individuais e situacionais. Por esta razão, Urdan e Schoenfelder (2006) consideram que, apesar da motivação dos alunos não depender directamente da escola e dos professores (Carreiro da Costa et al., 1997; Spera e Wentzel, 2003), a escola, através da alteração do contexto, tem potencial para promover a motivação intrínseca dos alunos.

No processo ensino-aprendizagem, a motivação é o motor da aprendizagem, por isso a sua natureza determina a atitude face a novos desafios. Tanto no âmbito de outras áreas disciplinares como no ensino de AFD, a motivação resulta da estreita interacção entre volição, necessidade de realização, percepção das causas explicativas do desempenho e a própria competência percebida no domínio em que o desempenho se concretiza.

A investigação tem demonstrado que os alunos motivados intrinsecamente, acreditam que através do esforço podem melhorar os níveis de desempenho e são persistentes, independentemente dos resultados obtidos (Sarrazin e Famose, 1999). A motivação extrínseca, por outro lado, apesar de ter um papel importante na iniciação de um programa de exercício não é suficiente para fidelizar o praticante (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio e Sheldon, 1997).

Para avaliar a motivação, têm sido utilizados conceitos próximos, alguns investigadores concentram a sua atenção no interesse pela actividade, outros identificam os motivos da participação (Cloes, 2005).

Para examinar a relação entre a idade e a motivação dos alunos para participarem em AFD, Daley e O’Gara (1998), com uma amostra de cento e quarenta e cinco (145) alunos com idades entre os onze (11) e os quinze (15) anos, verificaram que com a mudança da idade há concomitantemente mudança dos motivos para a prática. Os mais novos referiram mais frequentemente que praticavam por gostar do treinador e os mais velhos valorizaram mais a aprendizagem e as oportunidades de praticarem outras actividades. Isso reforça a ideia de que a motivação não é uma característica estável. Na análise dos motivos, os mais novos eram mais motivados por razões de natureza extrínseca e os mais velhos por motivos de natureza intrínseca. Esta descoberta ajuda a compreender o motivo do decréscimo acentuado dos níveis de prática de actividade física com a entrada na adolescência, uma vez que os mais novos são mais motivados extrinsecamente (Ryan et al., 1997). Um resultado surpreendente, contrário ao que seria esperado, foi o facto das

raparigas terem reportado significativamente mais motivos relacionados com o status do que os rapazes.

Num outro estudo dentro do contexto educacional, Gonçalves, Carreiro da Costa e Piéron (2000) comparam dois grupos de alunos com níveis de motivação face à disciplina de Educação Física (EF) claramente diferenciados. Analisaram os pensamentos dos alunos através da combinação de vários instrumentos, questionário, entrevista, observação sistemática e notas de campo e verificaram que os alunos mais motivados gostavam muito da disciplina de EF, consideravam que o tempo dedicado à disciplina não era suficiente, consideram a melhoria das habilidades como o objectivo mais importante da EF, consideraram a disciplina muito importante para o seu processo educacional e não mencionaram a melhoria da aptidão física e imagem corporal como um objectivo importante. Por outro lado, os alunos menos motivados reportaram que gostam da EF, consideram o tempo de aula suficiente, pensam que a EF deveria ser opcional, não consideram a disciplina importante para o seu processo educacional e não aprendem nada nas aulas. Os autores concluíram que existe uma relação entre as características motivacionais dos alunos, as suas crenças sobre a EF e os comportamentos na classe. Confirmaram, assim, que a motivação pode ser uma poderosa variável independente, explicando isso a razão pela qual os professores lhe atribuem tanta importância.

É normalmente aceite que a percepção de competência é um forte motivo para a prática, não obstante, os resultados de um estudo levado a cabo por Biddle, Wang, Chatzisarantis e Spray (2003a) mostram que a orientação dos objectivos é uma variável que supera a percepção de competência na predição da satisfação e participação. Esse inesperado resultado contraria as teorias de Nicholls (1984) e evidencia que o efeito da percepção de competência é inconstante. Esta inconstância pode ser o reflexo da variedade de instrumentos de medida que se utilizam nos estudos, atribuindo diferentes ênfases nas habilidades.

A motivação deve ser encarada como um processo e não um produto, envolvendo objectivos que requerem esforço, persistência, planeamento, tomada de decisões, soluções e problemas. Os autores alertam para o facto de que são as expectativas, atribuições e sentimentos que irão ajudar o sujeito a superar as dificuldades e sustentar a motivação.

Através das suas pesquisas, Nicholls (1984) evidenciou que ao longo do desenvolvimento das crianças as suas concepções de esforço e habilidade sofrem alterações, assim como os seus comportamentos em relação às tarefas. As teorias desenvolvidas explicam a forma como a competência é avaliada e qual o tipo de actividade que proporciona satisfação ao praticante. Existem dois (2) objectivos na realização das tarefas, a orientação para a tarefa e orientação para o ego. O autor refere que estas orientações estão relacionadas com variações do desenvolvimento, maturidade, disposições

personais e outros factores ocasionais. As diferentes orientações dos objectivos relacionam-se com diferentes atitudes face a uma tarefa.

O termo “orientação dos objectivos” é definido por Ames (1992) como um conjunto de pensamentos, crenças, propósitos e emoções que traduzem as expectativas dos alunos ao realizarem determinadas tarefas, o que significa que os objectivos são representados de modos diferentes face a tarefa. A autora salienta que quando o aluno desenvolve a crença de que esses objectivos são significativos, e que, através do esforço, é possível alcançá-lo, o seu comportamento cognitivo, motor e emotivo é direccionado para o alcance desse objectivo.

Os indivíduos com uma orientação dos objectivos centrada na tarefa, tendem a escolher actividades cujo nível de dificuldade constitua um desafio para as suas habilidades. Estes persistem na tarefa afim de melhorarem o seu desempenho (Sarrazin e Famose, 1999). Utilizam as suas habilidades como referência para alcançarem o sucesso e para o seu desenvolvimento pessoal. Por outro lado, os indivíduos com uma orientação centrada no ego tendem a seleccionar as tarefas com um grau de dificuldade que se adequa às suas habilidades e lhes permite ter sucesso e percepção de competência. O sucesso está normalmente relacionado com a vitória e a necessidade de demonstrar as suas habilidades perante os outros (Sarrazin e Famose, 1999).

No estudo de Ledent, Telema, Cloes, Carvalho e Piéron (1997c), sobre a orientação dos objectivos e a participação desportiva dos jovens europeus, com doze (12) e quinze (15) anos, verificaram que os objectivos da participação centrados na tarefa superaram os centrados no ego. Esta constatação foi geral para quase todos os países com excepção para os adolescentes portugueses de quinze (15) anos do sexo masculino, cuja orientação foi claramente centrada no ego. Na generalidade, estas observações foram confirmadas por Góis (2000) e Marques (2004) mas, na análise específica dos adolescentes portugueses os estudos são discordantes, uma vez que Góis (2000) e Marques (2004) trabalharam também com adolescentes e jovens nacionais. Uma possível explicação pode residir no facto de Góis (2000) apenas ter estudado adolescentes insulares e Marques (2004) adolescentes e jovens de instituições de ensino militar.

Numa meta-análise realizada por Ntoumanis e Biddle (1999) com o objectivo de verificar a força de associação entre a orientação dos objectivos e o afecto, a relação entre a orientação para a tarefa e o afecto foi verificada. A explicação teórica para a elevada correlação está relacionada com o facto dos indivíduos com orientação para a tarefa darem especial atenção ao esforço pessoal e têm padrões internos de referência e comparação. Isso leva-os a relatarem com maior probabilidade a percepção do sucesso e melhoria do desempenho, o que irá subseqüentemente levar a melhoria do afecto positivo e a melhores

resultados. Outros estudos realizados posteriormente confirmaram estas conclusões (Biddle, Wang, Kavussanu e Spray, 2003b; Duda e Ntoumanis, 2003).

Com uma amostra de setenta e cinco (75) jogadores de futebol, com uma média de dezasseis (16) anos, Van-Yperen e Duda (1999) examinaram a relação entre a orientação dos objectivos e a crença do sucesso. De uma maneira geral os sujeitos demonstraram uma forte inclinação dos objectivos para a tarefa. Os resultados mostram uma ligação entre a orientação para a tarefa e a crença de sucesso, por um lado, e a melhoria da performance ao longo da época, por outro. A descoberta mais importante foi a existência da crença relacionada com a orientação para a tarefa, em que o sucesso pessoal pode ser consequência de uma relação cooperativa e de suporte com os colegas de equipa e dos pais. Esta descoberta é consistente com outros estudos que mostram que os pais têm um papel importante no caminho para o sucesso desportivo (Brustad, 1993). Assumindo que a melhoria da performance é um critério de selecção dos treinadores que trabalham com jovens atletas, os resultados deste estudo sugerem que no final de um programa de desenvolvimento de jovens talentos, os jovens com orientação para a tarefa irão exceder em número os que têm uma orientação para o ego.

No contexto da aprendizagem motora, mais especificamente no ensino das AFD na disciplina de EF, o desenvolvimento das orientações tem um papel determinante na motivação e atitude para a aprendizagem e prediz a competência desportiva.

Ao examinar a relação entre a orientação dos objectivos e a motivação multidimensional em EF, Standage e Treasure (2002) com uma amostra de trezentos e dezoito (318) estudantes com uma média de treze (13) anos verificaram que a orientação para a tarefa estava positivamente associada com a motivação intrínseca e negativamente relacionada com a falta de motivação. Em contraste, a orientação para o ego estava relacionada com menos autonomia e motivação situacional. Especificamente, os resultados revelaram que os alunos com baixos níveis de orientação para a tarefa reportaram elevados níveis de falta de motivação face à EF, em relação aos grupos com elevada orientação para a tarefa, dado que a falta de motivação retira o esforço nas tarefas, presume-se que o sucesso será muito pouco provável entre os alunos com baixa orientação para a tarefa e elevada orientação para o ego, o que pode resultar numa combinação de tentativas de insucesso e falta de critérios internos de sucesso. Os autores consideram que é importante lembrar os estudantes que a participação nas aulas de EF é para aprender e não para superar os colegas e que os professores devem enfatizar e fazer com que os alunos tenham uma orientação para a tarefa.

A forma como a informação avaliativa dos sujeitos lhes é transmitida conduz a que se sintam ou não competentes. Alguns praticantes consideram-se competentes simplesmente por superarem os adversários, outros sentem o mesmo por melhorarem

individualmente o seu desempenho numa tarefa. Esse sentimento, que é uma determinante da prática das AFD, está intrinsecamente relacionado com a orientação dos objectivos de participação, dependendo da orientação assumida pelo praticante. Wang, Chatzisarantis, Spray e Biddle (2002) investigaram a orientação dos objectivos e o perfil da percepção de competência de oitocentos e dezoito (818) estudantes entre os onze (11) e os catorze (14) anos. De uma maneira geral, os adolescentes tiveram uma orientação para a tarefa e níveis moderados a elevados de percepção de competência. A orientação para a tarefa estava positivamente associada ao aumento da motivação intrínseca, percepção de competência e a participação nas actividades físicas, e negativamente correlacionada com a falta de motivação. Os alunos altamente motivados mostraram níveis mais elevados de actividade física e eram auto-determinados. Um aspecto interessante que foi descoberto é que os mais motivados, com orientação para a tarefa, acreditam que a habilidade desportiva pode ser melhorada através da prática, servindo essa crença de base de sustentação da motivação. Esta descoberta é de extrema importância para o ensino das AFD e sugere que se for proporcionado um ambiente social adequado, mais alunos podem ficar motivados por acreditarem que podem melhorar a sua prestação (Sarrazin e Famose, 1999).

A crença de que a habilidade é uma característica inata de algumas crianças tem um efeito contraproducente entre as que se consideram menos talentosas, por considerarem o esforço infrutífero. Por outro lado, as que acreditam que o sucesso pode ser alcançado através do esforço e investimento na aprendizagem, esforçam-se para atingirem níveis de sucesso pessoais e provavelmente utilizam todo o potencial que têm (Duda e Ntoumanis, 2003).

Num outro estudo, realizado por Papaioannou, Bebetos, Theodorakis, Christodoulidis e Kouli (2006), com a intenção de examinar a relação causal da participação desportiva com a orientação dos objectivos, percepção de competência e motivação intrínseca na disciplina de EF, com uma amostra de oitocentos e oitenta e dois (882) alunos, os resultados indicam que a percepção de competência, a orientação para a tarefa e a motivação intrínseca na EF são determinantes da participação desportiva dos adolescentes. Os resultados são consistentes com outros estudos, sugerindo que a orientação para a tarefa e a percepção de competência determinam a motivação intrínseca e esta tem um impacto positivo no envolvimento nas actividades físicas (Biddle et al., 2003b; Lintunen, Valkonen, Leskinen e Biddle, 1999; Wang et al., 2002). Assim sendo, políticas que façam nutrir a orientação para a tarefa e a motivação intrínseca na EF devem ser procuradas para aumentar a participação. Isso pode ser conseguido através de um clima de envolvimento na tarefa (mestria) e adopção de estratégias que facilitem a autodeterminação (Papaioannou et al., 2006).

Apesar dos estudos demonstrarem que a orientação dos objectivos para a tarefa é favorável ao desenvolvimento, à aprendizagem de novas habilidades e ao seu aperfeiçoamento, porque produzem sentimentos de sucesso e competência, importa compreender de que forma as crianças e adolescentes adoptam determinada orientação. Compreendendo a fonte de desenvolvimento das orientações, algumas variáveis poderão ser manipuladas para que as crianças e adolescentes adoptem uma orientação que apresente mais probabilidades de continuarem envolvidos com a prática das AFD. A este respeito, Brustad (1992) refere a importância dos pais, afirmando que estes ao incentivarem os filhos para a tarefa contribuem para o desenvolvimento de uma atitude positiva. Para além do papel dos pais, outros autores salientam o dos professores e treinadores, afirmando que podem moldar a orientação dos mais jovens através do encorajamento, atribuição de recompensas e da expectativa que demonstram (Ames, 1992; Treasure, 2001). Este aspecto é importante no desporto infanto-juvenil, porque deste modo a derrota deixa de constituir um motivo suficiente para o abandono.

Um estudo com o objectivo de examinar a congruência da orientação dos objectivos entre pais e filhos e avaliar como percebem a orientação uns dos outros foi levado a cabo por Bergin e Habusta (2004). Estes autores inquiriram através de questionário, cento e vinte e três (123) pais e filhos e concluíram que a orientação dos mais jovens está relacionada com a percepção que têm da orientação dos pais. Analisando analiticamente cada uma das orientações observou-se o seguinte: 1) para a orientação para o ego, a orientação que os jovens reportaram estava significativamente correlacionada com os valores das orientações dos pais para os seus filhos. Contudo, a natureza da correlação não permitiu concluir que os pais são os responsáveis pela orientação dos filhos; 2) para a orientação para a tarefa, a orientação dos jogadores não estava significativamente correlacionada com os valores das orientações dos pais para os seus filhos. Uma possível explicação para o facto de não existir uma correlação positiva em relação à orientação para a tarefa, é que a orientação para o ego é mais saliente e facilmente comunicável do que a orientação para a tarefa.

Pela rápida visibilidade dos resultados e satisfação momentânea, é compreensível que a orientação para o ego seja mais facilmente comunicável, principalmente para os rapazes, que são mais influenciados pela comunicação criterial (Bergin e Habusta, 2004). Os dados deste estudo são congruentes com a asserção de que os pais influenciam a orientação dos objectivos dos filhos, principalmente quando os pais têm uma orientação para o ego e a transmitem.

Relativamente à importância dos professores para o desenvolvimento das orientações, não parecem ter um papel tão significativo como o dos pais. Spera e Wentzel (2003) verificaram que existem muitas vezes diferenças entre os objectivos perseguidos

pelos alunos e os comunicados pelos professores chegando mesmo os alunos a percepcionarem essas discrepâncias. Contudo, quando existe congruência entre os objectivos de ambos, os alunos percepcionam ter mais apoio social. Isso suporta a noção de que os interesses dos alunos nas actividades da sala de aula estão relacionados não apenas com as preocupações académicas, mas também com a percepção de que estão de acordo com as expectativas que os professores têm deles. Surpreendentemente, foi descoberto que certos níveis de incongruências entre as orientações não estavam necessariamente relacionados com o detrimento da motivação.

Sendo o desejo da maioria dos professores o desenvolvimento de uma orientação para a tarefa, o clima deve ser propício para que cada aluno se sinta motivado. Essa motivação só tem significado se os alunos acreditarem que têm potencial suficiente para aprenderem. Desde modo, a crença de que o nível de habilidade pode ser alterado através da prática, é uma determinante da orientação dos objectivos e da motivação (Biddle, 2001; Duda e Ntoumanis, 2003; Biddle et al. 2003b).

Em suma, a orientação para a tarefa está positivamente relacionada com objectivos de aprendizagem e a orientação para o ego aos de reconhecimento e competição. Estudos mostram que os sujeitos que desistem do desporto e os que nunca praticaram têm uma orientação para o ego, os persistentes apresentam uma orientação para a tarefa e são movidos intrinsecamente (Duda, 1993). Assim sendo, a orientação dos objectivos é uma variável determinante que permite prever o envolvimento.

CAPÍTULO III – OBJECTO DE ESTUDO

3.1. INTRODUÇÃO

O presente capítulo visa apresentar o problema em estudo, os factos que levam à necessidade deste tipo de investigação e por fim os objectivos do estudo.

3.2. O PROBLEMA

A motivação é um elemento necessário em todas as actividades desenvolvidas, daí que conhecer os factores que condicionam e aumentam a mesma ser essencial. Conhecer possíveis aspectos, que se elevam como barreiras à motivação e consequentemente ao rendimento dos alunos, é do interesse de qualquer instituição de ensino. Estes aspectos, variadíssimos, são todos os que o questionário aplicado tenta aprofundar e quantificar.

Para atingir as finalidades acima descritas, o presente estudo tem como questão central a seguinte:

- Qual o nível ou padrão de motivação relativamente à prática desportiva na Academia Militar (AM)?

3.3. OBJECTIVOS DO ESTUDO

Da questão central derivam as próximas, que se julga terem uma pertinência concorrente para o objectivo do estudo. Pretende-se portanto com as respostas a estas questões, completar ao máximo a solução ao problema do estudo.

- **Questão 1:** Quais os níveis e padrão de motivação nos diferentes anos da AM?
- **Questão 2:** Qual a relação entre os níveis de motivação demonstrados e o sucesso curricular na disciplina de EF em cada ano?
- **Questão 3:** Quais as motivações extrínsecas e intrínsecas indutoras da prática desportiva?
- **Questão 4:** Qual a caracterização dos diferentes níveis de motivação?
- **Questão 5:** Qual a influência do género nos níveis, padrões e tipo de motivação?

3.4. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

Os alertas sobre a importância da prática desportiva e os benefícios que daí advêm são por si factores que justificam a existência de estudos nestas áreas.

A finalidade do estudo tem pertinência ao nível científico, visto que interessa avaliar os níveis de motivação dos Cadetes e se possível estabelecer relações com os resultados académicos por estes obtidos, assim como, verificar a existência ou não, de uma relação entre a motivação e o empenho. Por outro lado, apresenta também pertinência profissional, visto que os resultados obtidos podem auxiliar o Grupo Disciplinar de Educação Física e Desportos (GDEFD) a reestruturar, modificar ou manter as linhas de orientação para a consecução dos seus objectivos.

“Apenas depois de conhecer os porquês é possível ao professor ser eficaz e consequente nos como...” (Serpa, 2001, p.101)

CAPÍTULO IV – METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

4.1. INTRODUÇÃO

O presente capítulo pretende caracterizar a amostra da população em estudo, assim como descrever o tipo de questionário utilizado e as condições em que este foi aplicado, e por fim os procedimentos no tratamento estatístico dos dados.

4.2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra inquirida é constituída pelos alunos que no presente ano lectivo 2007/2008 se encontram a frequentar a AM no seu Destacamento. É portanto uma amostra com bastante representatividade, visto conter os alunos do 1º e 2º Batalhão de Alunos.

Apresenta-se em seguida uma caracterização completa da amostra e do estabelecimento de ensino responsável pela formação dos alunos, a AM.

4.2.1. Os alunos

Os sujeitos que constituem a amostra são oriundos dos quatro anos académicos ministrados pela AM no Destacamento da Amadora.

Os alunos encontram-se em regime de internato, salvo raras excepções. A amostra compreende portanto alunos do sexo masculino e do sexo feminino. Mais adiante é feita uma caracterização em pormenor dos sujeitos.

4.2.2. A Academia Militar

A AM é um Estabelecimento Militar de Ensino Superior Universitário que ministra cursos de Licenciatura e Mestrado, habilitando o aluno ao ingresso na categoria de Oficial do Quadro Permanente do Exército e da Guarda Nacional Republicana.

O ensino superior militar compreende quatro áreas fundamentais, que são, componente académica, componente militar, componente comportamental e componente física. Esta última constitui-se como o pilar que sustenta e torna possível a execução deste tipo de investigação, que pretende estudar e gerar conhecimentos relativamente à prática desportiva e componente motivacional dos alunos.

4.3. VARIÁVEIS DE ESTUDO

Variáveis relativas às características dos alunos:

- Ano académico
- Sexo
- Idade

Variáveis relativas às percepções:

- Percepção de motivação
- Percepção de empenho

Variáveis relativas à disciplina de EF:

- Atitude face à disciplina de EF
- Mudanças nas aulas de EF

Variáveis relativas ao estilo de vida:

- Determinantes de participação
- Prática de AFD

4.4. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

No presente trabalho de investigação foram utilizados dois métodos para recolher dados relativamente aos alunos. Foi utilizado um questionário, que em seguida será descrito, assim como as Tabelas de avaliação obtidas pelos alunos no presente semestre.

4.4.1. O questionário

Devido a questões de objectividade, validade e fidelidade, o questionário utilizado é já bastante conhecido por investigadores desta área. No entanto, fruto da especificidade da população-alvo, surgiram pequenas alterações ao mesmo. Foram consultados vários questionários utilizados em estudos científicos, realizados a nível nacional e internacional. Do questionário sobre os estilos de vida desenvolvido por Piéron, Telama, Naul e Almond (1997), retirámos questões sobre a prática e importância das actividades de lazer; prática desportiva formal e informal; percepções pessoais; orientação dos objectivos para a prática e motivações para a prática desportiva. Para além destas, incluímos questões sobre rotinas diárias; prática desportiva dos pares e influência para o envolvimento nas AFD; orientação

ego-tarefa; nível de motivação no presente ano lectivo e por fim, possíveis mudanças nas aulas curriculares de EF.

4.4.2. Constituição do questionário

O questionário final⁴ é constituído por dezanove (19) questões que podem ser divididas em quatro (4) grandes grupos. O primeiro denomina-se de “Caracterização Dos Alunos”, com questões relativas à identificação, salvaguardando a confidencialidade, cada questionário foi identificado com um código de quatro dígitos numéricos. O segundo grupo, denominado de “Participação Nas AFD”, pretende quantificar o tempo que os alunos despendem em AFD. O terceiro grupo, cujo título é “Factores Determinantes de Participação”, visa encontrar as motivações para a prática desportiva, assim como a percepção do aluno relativamente ao seu estado de saúde. O quarto e último grupo, “Atitudes e Percepções face ao Treino Físico”, pretende avaliar o modo com que os alunos encaram ou percebem as aulas de EF.

4.4.3. Avaliação dos alunos

No sentido de verificar uma possível relação entre a classificação e motivação, é pertinente nesta fase explicar de modo sucinto, como foi inserida a avaliação dos alunos⁵ na disciplina de EF no presente estudo.

A média final dos alunos na disciplina de EF é calculada de modo diferente para os diversos anos, isto porque os elementos de avaliação variam conforme o ano académico. De modo a tornar possível uma comparação entre os anos, optamos por nos cingir à avaliação que os alunos obtiveram no final do presente 2º Semestre a Treino Físico Geral.

4.5. APLICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

O processo de elaboração e aplicação do questionário iniciou-se como descrito anteriormente. Após esse procedimento inicial teve o seguinte desenvolvimento:

1º -Alteração do sentido das escalas, nas respostas com escalas de Likert, colocando-as no sentido negativo-positivo ou crescente da esquerda para a direita;

2º -Análise do questionário por parte do Orientador, que alterou algumas frases para o contexto específico em que este ia ser aplicado;

⁴ Por questões de síntese, encontra-se no Anexo C a apresentação detalhada do questionário e seus objectivos.

⁵ No Anexo D encontra-se o cálculo das médias apresentadas

3º - Apresentação do questionário a cerca de trinta (30) alunos, não pertencentes à amostra, com vista a verificar erros e dificuldades na compreensão do mesmo;

4º - Aperfeiçoamento, no sentido de anular algumas dificuldades sentidas pelos alunos.

4.6. FASE DE APLICAÇÃO EFECTIVA DOS QUESTIONÁRIOS

Os questionários foram aplicados no Destacamento da AM na Amadora a 13 de Março de 2008, durante o período da tarde. Por questões de espaço e disponibilidade dos diferentes anos académicos, os questionários foram preenchidos em separado. Os alunos procederam ao preenchimento dos mesmos em sala. No momento antes, foi-lhes explicado o âmbito e os objectivos do estudo. Durante o preenchimento do questionário foram retiradas as dúvidas que iam surgindo⁶.

4.7. TRATAMENTO DOS DADOS E MÉTODOS ESTATÍSTICOS

Ao tratamento dos dados, antecedeu-se a criação de uma base de dados e a digitalização do questionário, onde se atribuiu um código numérico a cada possibilidade de resposta. Os dados provenientes do questionário foram introduzidos no programa de tratamento estatístico, *Système Portable pour l'Analyse des Données (SPAD)*, versão 3.5, 1998, do Centre International de Statistique et d'Informatique Appliquées, sendo que o nível de significância estatística estabelecido para o tratamento é de $p < 0.05$.

As questões abertas foram sujeitas a uma análise de conteúdo, e de acordo com a especificidade e carácter de cada resposta, constituíram-se diferentes grupos para integrar todas as respostas. O que na prática implica um tratamento idêntico às questões fechadas.

⁶ O procedimento de aplicação foi transversal aos 4 anos académicos.

CAPÍTULO V - APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1. INTRODUÇÃO

O presente capítulo tem como objectivo apresentar os resultados provenientes do tratamento estatístico, assim como a sua análise e posterior discussão.

A apresentação dos resultados compreende duas fases distintas. A primeira fase pretende descrever os dados resultantes da estatística descritiva. A apresentação desses dados será feita mediante o agrupamento das variáveis descritas no capítulo anterior, ou seja, caracterização dos sujeitos, participação nas AFD, factores determinantes da participação e, por fim, atitudes e percepções face à disciplina de EF. A segunda fase tem como objectivo caracterizar a totalidade da amostra relativamente às variáveis que se pretendem estudar, de acordo com o objectivo de estudo anteriormente apresentado.

5.2. ANÁLISE DESCRITIVA

5.2.1. Valores relativos à caracterização dos sujeitos

A amostra, como podemos visualizar na Figura 1, é constituída por quatrocentos e cinquenta e seis (456) sujeitos, sendo que 31,8% correspondem ao 1º ano; 27,63% pertence ao 2º ano; 20,83% compreendem os sujeitos do 3º ano e 19,7% pertencente ao 4º ano.

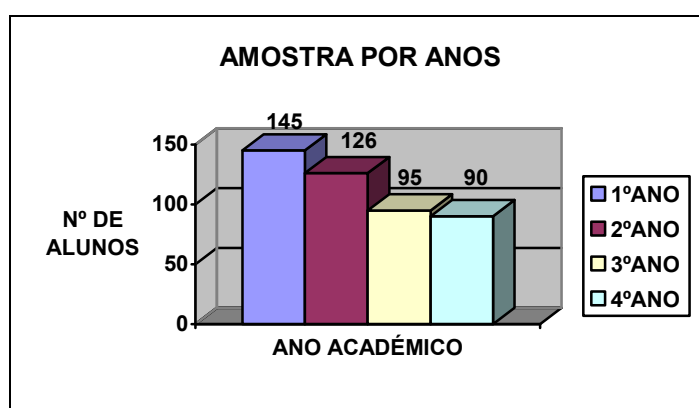


Figura 1- Amostra distribuída pelo respectivo ano académico

Considera-se normal que a percentagem mais elevada seja a do 1º ano, visto que os sujeitos de Saúde marcham para a AM em Lisboa quando ingressam no 2º ano académico.

Quanto ao género, como facilmente se percepção na Figura 2, a grande maioria (91,01%) dos sujeitos é do sexo masculino, sendo apenas 8,99% do sexo feminino. Este

facto pode ser justificado por se tratar de uma instituição militar de ensino, havendo ainda uma conotação social com o sexo masculino.

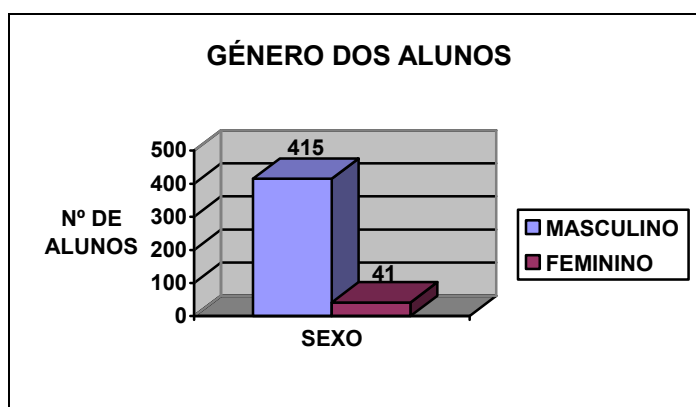


Figura 2- Distribuição dos sujeitos quanto ao género

A idade dos sujeitos⁷ é compreendida entre os dezanove (19) e os vinte e nove anos (29) anos, cuja justificação para tamanha dispersão assenta no facto de existirem sujeitos que já eram militares e outros provenientes dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP). Os sujeitos que tem entre dezanove (19) e vinte e quatro (24) anos representam aproximadamente 80% da população.

5.2.2. Participação nas Actividades Físicas e Desportivas

As Actividades Circum-Escolares (ACE) são de carácter obrigatório, podendo ser actividades desportivas, culturais e de lazer. Cada aluno pode optar pelo tipo de actividade que prefere. Para o presente estudo apenas se consideram as actividades de carácter desportivo. Nestas actividades referiram participar 86% dos sujeitos, dos quais apenas 10% praticam menos que uma vez por semana, 83,84% entre uma (1) a três (3) vezes por semana e 6,82% praticam quatro (4) a cinco (5) vezes por semana.

Quanto à participação dos sujeitos em AFD no exterior da Academia, 84,43% sujeitos refere não praticar nenhuma actividade. Este resultado pode ser fruto do regime de internato aplicável praticamente a todos os sujeitos, dificultando assim a prática desportiva noutros locais na maior parte dos dias da semana. Os sujeitos que praticam AFD no exterior fazem-no regra geral uma (1) vez por semana.

5.2.3. Factores determinantes da participação

No que respeita à percepção dos sujeitos quanto ao seu estado de saúde, apenas três (3) sujeitos referem não se sentir com “Muito Boa Saúde”. O estado de saúde

⁷ Por questões de tratamento estatístico a idade dos alunos é apresentada pelo ano de nascimento e não por dia/mês/ano.

“Razoável” é apontado por vinte e cinco sujeitos (25), os restantes quatrocentos e vinte e oito (428) referem encontrar-se com Boa (60,96%) e Muito Boa Saúde (32,89 %).

Relativamente à prática regular de AFD, é importante referir que 64,69% afirmam gostar bastante e 26,97% afirmam gostar mesmo muito.

A auto-percepção (Tabela 1) que os sujeitos possuem quanto às qualidades atléticas, comparando-se com os camaradas do próprio ano, é que mais de metade se considera acima da média, 30,48 % consideram-se dentro da média, 10,09% percebem ter as melhores qualidades atléticas, os restantes 7,02% consideram-se abaixo da média e com fracas qualidades atléticas. Quanto à agilidade, 56,14 % considera-se acima da média e 13,16 % como sendo os mais ágeis. No que respeita à percepção da condição física e da força, mais de metade dos sujeitos (52,63 % e 54,61 %, respectivamente) consideram que estão acima da média. Nestes dois pontos (condição física e força) é relativamente baixo o número de sujeitos que se consideram abaixo da média ou como sendo os piores.

No que respeita à percepção de velocidade, os valores percebidos não diferem de modo significativo dos valores apresentados nas restantes características. Distingue-se desta apreciação o número de sujeitos que se considera dentro da média (35,53%). De todas as características (excluindo o Peso) esta foi a que reuniu mais sujeitos dentro da média.

Tabela 1 - Distribuição da percepção de qualidades individuais

Percepções individuais	Qualificação atribuída às qualidades individuais				
	Extremo negativo	Abaixo da Média	Média	Acima da Média	Extremo positivo
Qualidades atléticas	4 (0.88%)	28 (6.14%)	139 (30.48%)	239 (52.41%)	46 (10.09%)
Agilidade	5 (1.10%)	14 (3.07%)	121 (26.54%)	256 (56.14%)	60 (13.16%)
Condição física	5 (1.10%)	32 (7.02%)	133 (29.17%)	240 (52.63%)	46 (10.09%)
Velocidade	5 (1.10%)	23 (5.04%)	162 (35.53%)	219 (48.03%)	47 (10.31%)
Força	5 (1.10%)	10 (2.19%)	153 (33.55%)	249 (54.61%)	39 (8.55%)
Competência	4 (0.88%)	13 (2.85%)	145 (31.80%)	239 (52.41%)	55 (12.06%)
Peso	5 (1.10%)	36 (7.89%)	286 (62.72%)	118 (25.88%)	11 (2.41%)
Aparência	1 (0.22%)	23 (5.04%)	71 (15.57%)	252 (55.26%)	109 (23.90%)

Os valores atribuídos à percepção de competência concentram a esmagadora maioria, trezentos e oitenta e quatro (384) sujeitos (84,21%), nos valores médios e acima da média (31,80% e 52,41% respectivamente). Realça-se os cinquenta e cinco (55) indivíduos que se percebem como muito competentes. Quando interrogados em relação à sua

aparência, 23,90 % dirigiram a sua resposta para o extremo positivo, ou seja, extremamente satisfeitos com a sua aparência. Regista-se nesta característica a maior afluência de respostas no extremo positivo das possibilidades de resposta.

A prática de AFD dos sujeitos, durante as férias e com os amigos, foi das perguntas em que se obteve maior divergência de respostas. Apenas catorze (14) indivíduos referiram nunca praticar AFD com os amigos, assim como, só onze (11) indivíduos afirmam praticar sempre AFD com os amigos. As respostas recaem com maior frequência na possibilidade “Normalmente”, 36,40% afirmam essa resposta, a possibilidade “Algumas vezes” e “Muitas vezes” recebem praticamente o mesmo número de respostas, cento e trinta e dois (132) e cento e trinta e três (133) indivíduos respectivamente. Apraze portanto registar a continuidade da prática de AFD por parte dos sujeitos, mesmo fora do período académico.

A preferência dos sujeitos quanto ao tipo de tarefas (desafiadoras ou ajustadas ao desempenho) recai em tarefas desafiadoras, cuja participação lhes permite aumentar o seu rendimento físico, sendo que a distribuição das respostas pode verificar-se na Figura 3.

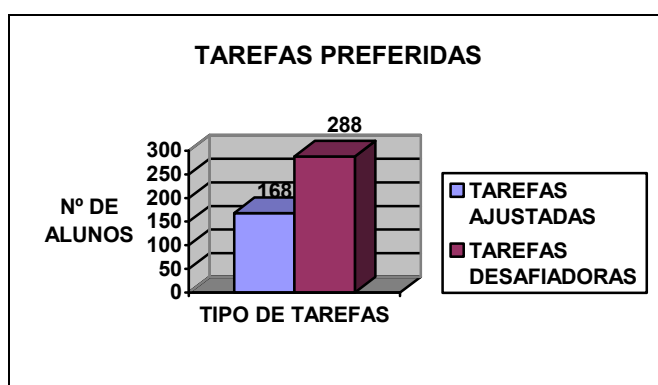


Figura 3- Distribuição dos sujeitos quanto ao tipo de tarefas

Para as pessoas que mais influenciaram os sujeitos⁸ para a prática de AFD, segundo a ordem “1- Mais Influenciou” a “7-Menos Influenciou”, obtivemos os seguintes resultados: 1- Não fui influenciado, pratico porque quero, 60,31%; 2- Influência de amigos, 28,29%; 3- Influência dos amigos, 24,12% e em seguida influência dos pais, 19,30 %; 4- Influência dos professores, 21,49%; 5-Influência da namorada(o), 21,05%; 6- Influência do médico, 27,41%; 7- Influência do médico, 39,25%, Influência da namorada(o), 23,68%, Influência das publicidades desportivas, 13,82%.

Avaliando a orientação dos objectivos (ego ou tarefa)⁹ aquando da prática de AFD (Tabela 2), regista-se que uma minoria de vinte e cinco (25) sujeitos tem afincadamente uma orientação para o ego, e quatrocentos e oito (408) sujeitos (89,47%) tem uma orientação para a tarefa, sendo os restantes (vinte e três sujeitos) neutros.

⁸ O cálculo foi feito com base na afluência que cada patamar obteve, daí a redundância existente. Verificar Anexo E, perguntas 25 – 31.

⁹ Verificar no Anexo C, as afirmações que orientam para a tarefa e as que orientam para o ego.

Apresentam-se em seguida as razões em que mais de 50% dos sujeitos¹⁰ consideram “Sem Importância”, “Pouco Importante”, “Importante” e “Muito Importante”. “Conhecer outras pessoas” (58,33%); “gostar da competição” (51,54%); “desporto para relaxar” (57,89%); “desporto por diversão” (51,75%); “fazer parte de uma equipa” (56,36%); “ter um corpo em forma” (57,24%); “ser apaixonante” (60,31%) e “possibilidade de encontrar amigos” (65,13%), é considerado “Importante” por mais de 50% dos sujeitos. O querer “fazer algo de bom para si mesmo” (51,32%) e o querer “estar em forma” (57,24%) são razões que mais de 50% dos sujeitos afirmam de “Muito Importante”. É considerado “Pouco Importante”: a família querer que o aluno participe (54,61%); possibilidade de “ganhar dinheiro” e querer “superar os outros” (50,44%). Esta atribuição de “Pouco Importante” às razões anteriormente referidas justifica-se pelo regime de internato, educacional e pelos valores institucionais como o espírito de corpo e camaradagem. A atribuição “Sem Importância” nunca foi apontada a nenhuma das razões por mais de 50% dos sujeitos, registe-se que o valor mais elevado surge na razão “Posso ganhar dinheiro” com cento e quarenta e dois (142) sujeitos (31,14%).

Na Tabela 2 encontra-se detalhado as atribuições que os alunos deram a situações conectadas com a orientação dos seus objectivos.

Tabela 2 - Orientação para ego-tarefa

Situações	Importância das situações			
	Sem Importância	Pouco Importante	Importante	Muito Importante
Quando sou o único capaz de realizar a actividade	57 (12.50%)	176 (38.60%)	182 (39.91%)	41 (8.99%)
Quando aprendo uma habilidade nova	2 (0.44%)	13 (2.85%)	277 (60.75%)	164 (35.96%)
Quando consigo fazer melhor que os outros	50 (10.96%)	215 (47.15%)	168 (36.84%)	23 (5.04%)
Quando os outros não fazem tão bem como eu	96 (21.05%)	250 (54.82%)	100 (21.93%)	10 (2.19%)
Quando aprendo algo engraçado	10 (2.19%)	131 (28.73%)	273 (59.87%)	42 (9.21%)
Quando os outros de desleixam e eu não	93 (20.39%)	203 (44.52%)	139 (30.48%)	21 (4.61%)
Quando aprendo uma habilidade com esforço	3 (0.66%)	31 (6.80%)	260 (57.02%)	162 (35.53%)
Quando me esforço realmente muito	6 (1.32%)	31 (6.80%)	265 (58.11%)	154 (33.77%)
Quando marco mais golos, pontos	42 (9.21%)	187 (41.01%)	186 (40.79%)	41 (8.99%)
Quando sou o melhor	94 (20.61%)	177 (38.82%)	155 (33.99%)	30 (6.58%)
Quando compreendo bem o que aprendi	4 (0.88%)	26 (5.70%)	307 (67.32%)	119 (26.10%)
Quando faço o meu melhor	4 (0.88%)	14 (3.07%)	127 (27.85%)	311 (68.20%)

¹⁰ Por questões de síntese são apresentadas unicamente as razões em que mais de 50% dos alunos consideraram a mesma atribuição. A caracterização completa encontra-se no Anexo E.

A prática desportiva dos pais ou pessoas responsáveis pelos sujeitos foi também avaliada na questão 17., os resultados são transversais a mais de 50% dos sujeitos quando afirmam que mãe ou pessoa do sexo feminino responsável por si “Nunca” pratica desporto, nas restantes opções não se verifica transversalidade a mais de 50% dos sujeitos em mais nenhuma opção. Registe-se que existe uma prática continuada da actividade física mais acentuada nos pais ou elementos responsáveis do sexo masculino (cento e dois sujeitos) do que nas mães ou responsáveis do sexo feminino (setenta e seis sujeitos).

5.2.4. Atitudes e percepções face à Educação Física

A atitude dos sujeitos durante as aulas de EF é em grande parte influenciada pelo gosto ou não, pelas mesmas. Os resultados obtidos (Tabela 3) mostram que apenas quatro (4) sujeitos afirmam não gostar nada das aulas, vinte (20) sujeitos respondem não gostar muito, setenta e três (73) sujeitos não tem uma opinião formada ou sentem-se indiferentes perante as aulas, a grande maioria (71,71%) afirma gostar bastante das aulas e por fim, trinta e dois (32) sujeitos indicam gostar mesmo muito das aulas de EF.

Tabela 3 - Atitude dos sujeitos quanto às aulas de EF

Percepções individuais	Qualificação atribuída às aulas curriculares de EF				
	Não gosto nada	Não gosto muito	Indiferente	Gosto bastante	Gosto mesmo muito
Aulas de EF	4 (0.88%)	20 (4.39%)	73 (16.01%)	327 (71.71%)	32 (7.02%)

No que reporta ao plano académico, desportivo e pessoal, descreve-se unicamente os resultados transversais a mais de 50% dos sujeitos. Note-se que 57,24% consideram importante ser “bom no maior número possível de disciplinas ou matérias escolares” e, logo em seguida, surge 63,60% da amostra a considerar importante “ser bom no desporto”. Verifica-se mais uma vez ao longo deste estudo a importância que os sujeitos atribuem ao desporto, conjuntamente com os duzentos e trinta e sete (237) sujeitos que consideram importante “estar em forma”. No grupo, a afirmação “ter bom aspecto” obteve o consenso de trezentos e um (301) sujeitos ao considerá-la como importante.

A motivação para a prática de AFD no presente ano lectivo apresenta 86,85% dos resultados entre “Motivados” e “Muito Motivados”. Assim sendo, existe uma minoria de seis (6) sujeitos que se caracteriza sem motivação para a prática de AFD. No que respeita aos pouco motivados, verifica-se que 11,84% se englobam nessa situação motivacional. A grande maioria dos sujeitos (60,75%) considera-se motivado, e muito motivado (26,10%). As possíveis mudanças nas aulas curriculares de EF (espelhadas na Figura 4), obtiveram os seguintes resultados: 35,09% afirmam que não mudariam nada, é uma situação esperada

sobretudo dos sujeitos do 1ºano, pois não dispõe de tempo suficiente para construir a sua própria crítica.

Aspectos relacionados com as infra-estruturas são apontados por vinte e quatro (24) sujeitos. O aspecto a mudar que reuniu mais consenso por parte dos sujeitos (cento e setenta e um sujeitos) foi o horário. Esperava-se esta atitude perante o horário, visto que situações como: pouco tempo de aquecimento/alongamentos e pouco tempo para a higiene pessoal após o treino, são transversais a todos os anos. No que respeita ao corpo docente e aspectos a eles associados, são trinta e dois (32) sujeitos que apreciam este ponto como susceptível de mudança. Um outro aspecto que também era de esperar e que mesmo assim ficou abaixo das expectativas, foi o número de sujeitos (16%) que apontaram aspectos que convergiam no treino individual durante as sessões de EF. A avaliação dos sujeitos e situações a ela referentes, conta com a frequência mais baixa nesta pergunta de resposta aberta, com dez (10) sujeitos a proporem mudanças no sistema de avaliação. Por fim, alterações ao programa das aulas de EF, é considerado por cinquenta e nove (59) sujeitos, este resultado era esperado pois os sujeitos tentam sempre moldar o treino físico de acordo com as suas percepções, preferências e habilidades.

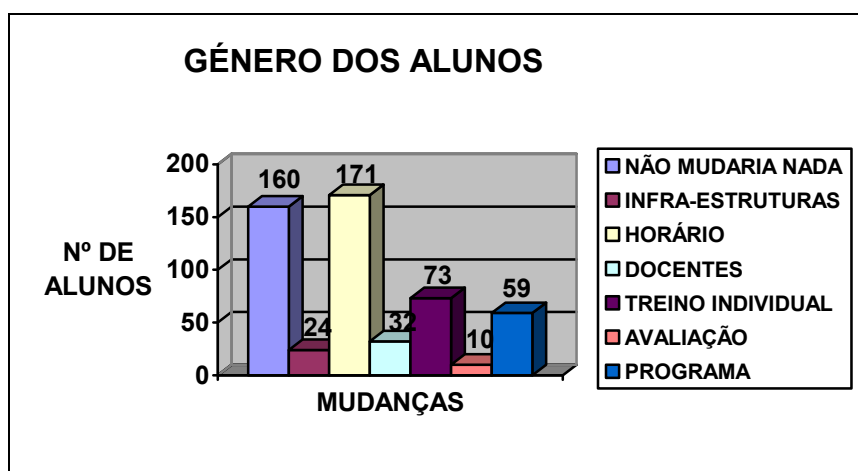


Figura 4- Distribuição das mudanças nas aulas de EF

5.3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA CLASSIFICAÇÃO AUTOMÁTICA

A classificação automática¹¹ (cluster analysis) permite-nos caracterizar as variáveis de modo individual. Com o objectivo de dar seguimento aos objectivos do estudo, importa

¹¹ Os resultados da classificação automática encontram-se de modo detalhado no Anexo F.

nesta fase apresentar e caracterizar, a motivação dos alunos quanto ao ano académico; motivações intrínsecas e extrínsecas indutoras da prática desportiva; influência do género na motivação e por fim, caracterização dos diferentes níveis de motivação, por esta ordem.

5.3.1. Caracterização dos sujeitos quanto ao ano académico

Para apresentar e caracterizar a motivação dos sujeitos quanto ao ano académico, introduziu-se a variável “ano frequentado” em evidência, ou seja, como variável a caracterizar, e as variáveis que induzem a uma avaliação da motivação como variáveis caracterizadoras. Optamos também por calcular a média dos valores que cada ano atribuiu à sua motivação.

O 1º ano académico, quando caracterizados com as variáveis que apresentam resultados plausíveis de serem extrapolados para a componente motivacional dos mesmos, apresentam os resultados a seguir descritos.

Os sujeitos são caracterizados por consideram pouco importante “Quando os outros não fazem também como eu”, dentro desta classe foram 54,82% que o assim referiram. A atribuição de pouco importante caracteriza ainda estes alunos no que respeita a “Quando sou o único capaz de realizar a actividade” e “Quando aprendo algo de engraçado” com 38,60% e 28,73% respectivamente. No entanto, os alunos do 1º ano consideram importante “Compreender bem o que aprendem”.

Os sujeitos que frequentam o 2º ano são caracterizados por consideram sem importância “Quando sou o melhor”. Consideram pouco importante “Quando consigo fazer melhor que os outros”, assim como a atribuição do valor cinco (5) na motivação para a prática de AFD. Muito importante para estes alunos é “Quando os outros se desleixam e eu não”.

O 3º ano é apenas caracterizado por três (3) aspectos. Considerar pouco importante “quando aprendem uma habilidade nova”, importante quando os “outros não fazem tão bem como eu”, e por fim, muito importante “quando aprendo algo engraçado”.

Os sujeitos que frequentam o 4º ano são caracterizados pela atribuição de seis (6) valores na motivação para a prática de AFD assim como, pela atribuição de importante a “Quando sou o melhor” e “Quando consigo fazer melhor que os outros”.

Os valores médios¹² que os diferentes anos académicos atribuíram à motivação para a prática desportiva no presente ano lectivo, atingem o valor máximo com o 3º ano, que obteve uma média de 7,86 valores. Em seguida o 1º ano com 7,84 valores de valor médio e

¹² Consultar Anexo D Tabela (2) .

o 4º ano com 7,76 valores. Por fim, os alunos do 2º ano, representando o valor médio mais baixo, com 7,53 valores.

5.3.2. Sucesso curricular na Disciplina de EF

De modo a anular algumas diferenças no sistema de avaliação dos alunos, optamos por calcular a média¹³ e o desvio padrão das classificações obtidas no Treino Físico Geral pelos diferentes anos académicos. Deste modo, o 1º ano académico conta com uma média final de 12,5 valores, o 2º ano académico com 12,4 valores, o 3º ano obteve uma média de 13,5 valores e por último, o 4º ano com 13,2 valores de média final.

5.3.3. Motivações intrínsecas e extrínsecas indutoras da prática desportiva

Avaliar as motivações (intrínsecas e extrínsecas) através do instrumento utilizado exige um cruzamento de dados no próprio tratamento estatístico. Para tal, escolhemos as variáveis nominais a caracterizar que interrogam sobre a prática ou não de actividade física, são elas a participação em ACE desportivas e a prática de AFD fora da AM, cruzando estas com as variáveis nominais caracterizantes indutoras de motivação, quer intrínseca quer extrínseca.

Os praticantes de ACE desportivas são caracterizados por considerarem “Muito Importante”: “Gosto da competição”; “Isso relaxa-me”; “É apaixonante”; “Divirto-me praticando uma actividade” e “Quero estar em forma”. Consideram importante os amigos praticarem o mesmo desporto. Por último, são caracterizados por colocarem em 2º lugar as publicidades ao desporto como forma de influência.

Os que praticam AFD fora da AM caracterizam-se por considerarem “Muito Importante”: “A minha família quer que eu participe” e “Posso ter um corpo em forma”. Os mesmos consideram “Importante”: “Torna-me fisicamente atraente”, “Gosto de fazer parte de uma equipa”.

5.3.4. Influência do género nos níveis, padrões e tipo de motivação

No sentido de caracterizar o género quanto à motivação, evidenciamos a variável género, nas suas duas componentes, e em seguida caracterizamos a mesma com as variáveis indutoras de motivação.

O sexo masculino é caracterizado por considerar “Pouco Importante” a “possibilidade de ganhar dinheiro” assim como “aprender uma habilidade nova” e “quando se esforçam

¹³ Tabela (1) no Anexo D.

realmente muito”. Os sujeitos do sexo masculino caracterizam-se também por considerarem “Importante” “fazer melhor que os outros”; “superar os outros”; “ser o único capaz de realizar uma tarefa” e também “tornarem-se fisicamente atraentes”. Por último, estes sujeitos caracterizam-se por considerar “Muito Importante” “conhecer outras pessoas” e o “gosto pela competição”.

O sexo feminino é caracterizado por considerar “Sem Importância” a “possibilidade de ganhar dinheiro”, também por considerar “Pouco Importante” as seguintes razões: “amigos praticam esse desporto”, “torna-me fisicamente atraente” e “gosto da competição”, também é pouco importante “Quando consigo fazer melhor que os outros”. A razão “gosto de conhecer outras pessoas” é também uma característica do sexo feminino, que lhe atribui a classificação de “Importante”. Por último, é característico o sexo feminino considerar “Muito Importante” “esforçar-se realmente muito” e, “aprender uma habilidade nova”.

5.3.5. Caracterização dos diferentes níveis de motivação

Para efeitos de tratamento estatístico agrupamos as classificações que os alunos atribuíram à sua motivação em quatro (4) classes. A classe “Sem motivação” que compreende as classificações de um (1) a quatro (4), a classe “Pouco motivados” que compreende os valores cinco (5) e seis (6), a classe “Motivados” com os valores sete (7) e oito (8), por fim a classe “Muito motivados” com os valores nove (9) e dez (10). Em seguida caracterizamos¹⁴ cada uma delas por esta mesma ordem.

A classe “Sem Motivação” apresenta uma percepção de força abaixo da média, considera-se “pouco competente”, assim como, considera pouco importante o facto de “estar em forma” e “praticar desporto como meio de divertimento”, é ainda característica desta classe ter nascido em 1983 e preferir tarefas de acordo com as suas habilidades quando praticam desporto.

A classe “Pouco Motivados” tem uma atitude de indiferença quanto à prática regular de AFD e às aulas de EF, apresentam uma percepção de saúde razoável, sugerem o treino individual como aspecto a mudar nas aulas de EF. A ACE de eleição é a equitação, por fim, consideram ser pouco importante “ser bom no desporto”.

A classe “Motivados” aprecia bastante a prática regular de AFD, considera-se na média em relação às qualidades atléticas e de competência. Esta classe considera importante “ser bom no desporto”, divertir-se praticando o mesmo e fazer algo de bom para si. Normalmente estes alunos praticam AFD com os amigos durante as férias, participam na ACE de Tiro e tem uma orientação para a tarefa.

¹⁴ Para efeitos de síntese apresentamos somente características com valor teste superior a 2 valores (salvo casos considerados pertinentes). A caracterização completa encontra-se no Anexo F.

A classe “Muito Motivados” afirma gostar mesmo muito das aulas de EF e da prática regular de AFD. Consideram “Muito Importante” “ser bom no desporto”; gostar do que fazem e divertirem-se fazendo-o; “participar em competições”; “ter bom aspecto”; “ser popular entre os rapazes e as raparigas”; “ser bom no maior número de disciplinas” e “estar em forma”. Consideram-se como os melhores a nível físico, praticam sempre AFD com os amigos durante as férias, preferem tarefas desafiadoras e percebem-se de muito boa saúde.

5.4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS

Para a discussão dos resultados obtidos seguimos a sequência apresentada nos pontos anteriores. Assim sendo:

Os resultados obtidos quanto aos alunos do 1º ano académico sugerem que estes “praticam AFD por gosto”, ou seja, tem uma orientação dos objectivos centrada na tarefa. Este tipo de orientação incentiva os alunos a uma prática continuada de AFD, pois é intenção deles alcançarem o sucesso e desenvolverem-se pessoalmente (Sarrazin e Famose, 1999). A atitude que estes alunos têm perante a prática de AFD é a preconizada pelo GDEFD, cujo objectivo final é que os alunos gostem de se exercitar, que não o façam apenas por questões de avaliação. Este é o único modo de garantir que os alunos continuem a praticar AFD após terminarem o Curso na AM.

A análise dos resultados que obtivemos no 2º e 3º ano indica que os alunos possuem uma orientação dos objectivos centrada na tarefa e no ego, visto que as suas variáveis caracterizantes mostram atitudes opostas em relação à mesma situação, como é o caso do 2º ano ao considerar pouco importante “ser o melhor” e em seguida considerar muito importante “quando os outros se desleixam e eles não”. Esta aparente contradição aponta para uma orientação neutra ou bipartida.

Os alunos finalistas apresentam resultados coerentes na definição dos seus objectivos. Percepciona-se através das suas preferências e atitudes, que dispõe de uma orientação dos objectivos centrada no ego. Este tipo de orientação caracteriza-se por envolvimento directo ou indirecto em competições para mostrar a sua superioridade, comparação social e maiores probabilidades de abandono da prática quando confrontado com derrotas (De Charms, 1968). Ou seja, estes resultados são o contrário dos obtidos nos alunos do 1º ano e auxiliam agora a compreender a dificuldade em caracterizar o 2º e 3º ano quanto à orientação dos seus objectivos. Sendo finalistas, as atenções destes alunos começam a voltar-se para a sua vida profissional, a escolha da Unidade Militar onde querem servir, a sua posição no curso, entre outros, são tudo factores que despertam a vontade de querer ser melhor que os outros, ou seja gera-se um clima de competitividade entre os alunos. Este comportamento não é o preconizado no Regulamento de Educação Física do

Exército (2002) (REFE) para a AM. É da responsabilidade da AM no que respeita à Educação Física Militar, despertar e consolidar o gosto pela prática regular de exercícios físicos e desportos. Ou seja, fazer com que os alunos gostem de praticar AFD é o único modo que garante uma prática continuada. Segundo Burton (1989) os atletas devem dar mais importância aos “objectivos de rendimento”, em detrimento dos “objectivos de resultado”. Pode visualizar-se na Figura 5 um modelo da evolução e permutação da definição dos objectivos por parte dos diferentes anos académicos.

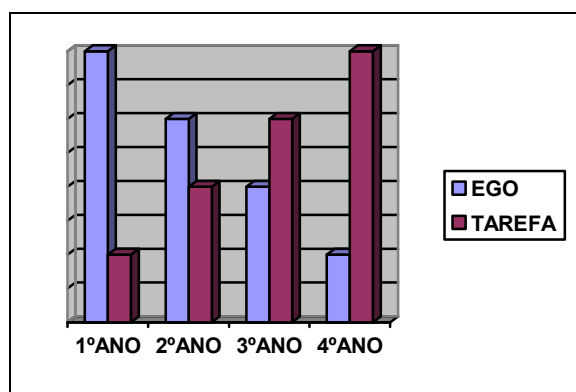


Figura 5 - Permutação na definição de Objectivos

Deve realçar-se o facto de os objectivos curriculares do GDEFD estarem em concordância com o que defendem autores como Standage e Treasure (2002), referindo que as aulas de EF servem para ganhar gosto pelas AFD e aprender, não para superar os outros e ser o melhor, deve sempre incentivar-se os alunos a ter uma orientação centrada na tarefa.

Em seguida apresentamos duas Tabelas, que surgem de avaliações distintas. A primeira pretende esboçar o percurso motivacional dos alunos durante a frequência da AM, a segunda representa os valores médios que os diferentes anos académicos obtiveram no 2º semestre a Treino Físico Geral.

Tabela 4 - Valores de motivação dos diferentes anos académicos

	1ºano		2ºano		3ºano		4ºano
Média	7,84	↓	7,53	↑	7,86	↓	7,76
Desvio Padrão	1,22		1,45		1,15		1,37

Tabela 5 - Valores de Treino Físico Geral dos diferentes anos académicos

	1ºano		2ºano		3ºano		4ºano
Média	12,5	↓	12,4	↑	13,5	↓	13,2
Desvio Padrão	1,37		1,61		1,30		1,66

Estas duas avaliações permitem uma sugestão muito curiosa, como se pode visualizar pela orientação das setas, os níveis de motivação percebidos pelos alunos acompanham o percurso das suas avaliações nos diferentes anos académicos, o que vem corroborar todos os estudos até agora apresentados, que defendem a conexão entre motivação para a prática de AFD e os resultados obtidos. O 3º ano detém o valor mais alto de motivação e o valor mais alto na avaliação de EF na componente Treino Físico Geral, havendo a realçar a credibilidade destes valores quando acompanhados do menor valor de desvio padrão dos diferentes anos académicos. Este facto sugere uma relação positiva entre a motivação e a classificação académica. Reportando o estudo sobre a Evolução Motivacional das Intenções para a Prática da Actividade Física dos Alunos da Academia Militar (Dias et al., 2002) verificamos que a conclusão, positiva, sobre a evolução da motivação dos alunos para a prática desportiva não se verifica no presente estudo. Uma possível justificação para tal facto reside na diferença dos instrumentos de recolha de dados.

Existe porém uma conclusão muito semelhante, entre o presente estudo e o estudo apresentado por Marques (2004). Marques concluiu que a classe mais activa tem uma orientação centrada no ego e na tarefa. Ao ponderarmos a avaliação do 3º ano académico podemos considerar que é a classe mais activa, a mesma classe que tivemos dificuldade em caracterizar a definição dos seus objectivos no Capítulo anterior, pois os resultados apontam para uma orientação bipartida ou neutra, o que vem corroborar na integra as conclusões de Marques.

A obtenção de um conjunto restrito de situações que são tendencialmente intrínsecas ou extrínsecas, limita bastante a discussão deste ponto. Os praticantes de AFD são motivados intrinsecamente por situações como: “gosto pela competição”, o relaxe proveniente das AFD, “querer estar em forma” e “ter um corpo em forma”, por fim o “gosto em fazer parte de uma equipa”. As situações de cariz extrínseco, passam pelos “amigos que praticam o mesmo desporto”, constituindo-se desse modo como uma fonte de motivação, a vontade familiar na prática de determinada AFD, os “artigos alusivos ao desporto” e por fim, “ter um corpo atraente” é também uma fonte de motivação para a prática de AFD.

Salienta-se neste ponto de modo objectivo, que os motivos (intrínsecos e extrínsecos) apresentados pelos alunos vão de encontro aos resultados apresentados em outros estudos (Gill et al, 1983; Gould, Feltz e Weiss, 1985; Klint e Weiss, 1987), que apontam como motivos mais importantes os seguintes: “Estar em boa condição física”; “Espírito de equipa”; “Aprender novas técnicas” e “Manter a forma”.

Terminamos este ponto, colocando mais uma vez em evidência a supremacia que os praticantes movidos intrinsecamente têm perante os movidos extrinsecamente, quer em termos de fidelização à prática continuada de AFD, quer nos resultados obtidos.

Os resultados obtidos neste estudo quanto ao género corroboram as conclusões de outros estudos (Duda, 1986a, 1986b, 1988; Duda et al., 1992; Ewing, 1981; Gill, 1986). Note-se os resultados de Duda (1989a) referindo que o sexo masculino tem uma orientação dos objectivos para o ego regra geral, superior aos elementos do sexo feminino. Indica ainda que os elementos do sexo masculino atribuem bastante importância à competição e ao status social. Por outro lado, o sexo feminino tem, regra geral, valores superiores ao sexo masculino no que concerne à orientação centrada na tarefa.

Reportando agora os nossos resultados quanto à influência do género nos níveis, padrões e tipo de motivação, verificamos que em tudo se assemelham aos dos autores citados, salvo o estudo apresentado por Piéron (2002), referindo que as raparigas mostram com mais frequência que os rapazes a preocupação em manter um aspecto atractivo, em contraponto aos resultados obtidos no nosso estudo, onde no nosso estudo referem ser pouco importante “tornar-se fisicamente atraente”.

As características dos diferentes níveis de motivação preconizados para este estudo estão de acordo com os estudos apresentados na Revisão da Literatura. Assim como com as conclusões de outros autores (Bukowski e Moore, 1980; Diener e Dweck, 1978; Roberts, 1984a, 1984b) que referem a percepção de competência como determinante na orientação dos comportamento face a um objectivo, afectando não só a participação (Burton e Martens, 1986; Feltz, Gould, Horn e Petlichkoff, 1982), como a persistência (Duda, 1989b). Ao compararmos estes resultados com os nossos, descritos na caracterização dos diferentes níveis de motivação, sobressaem as seguintes semelhanças: a classe “Sem Motivação” considera-se “pouco competente” e considera “pouco importante” o facto de estar em forma, tendo a classe uma orientação dos objectivos centrada no ego.

Os alunos que se inserem na classe “Pouco Motivados” tem uma atitude de indiferença perante a prática de AFD, o que indicia um baixo índice de actividade física. É curioso verificar que estes alunos têm uma percepção de saúde bastante abaixo dos alunos da classe “Muito Motivados” que além de indicarem elevados níveis de actividade física, percebem ter “Muito boa saúde”, onde se conclui que os mais activos percebem ter um melhor estado de saúde que os menos activos, como apresentado em outros estudos (Bule, 2003; Góis, 2000; Harris, 1993; Matos et al, 2003; Ledent, Cloes e Piéron, 1997). Relacionando a classe “Pouco Motivados” com a classe “Motivados” surgem também aspectos curiosos, como os Pouco Motivados serem caracterizados por preferir treino individual, e os “Motivados” por efectuarem mudanças ao nível do horário. Esta relação vai de encontro à conclusão de Gonçalves, Carreiro da Costa e Piéron (2000) que referem que os menos motivados não gostam das aulas de EF e que o tempo das aulas é suficiente para este tipo de alunos. Veja-se os nossos resultados: os menos motivados optariam por um treino individual e não orientado por um professor/treinador, o que sugere que se iriam

aplicar menos nas aulas de EF. Por sua vez os motivados apelam a uma maior duração das aulas e a mais tempo para o aquecimento/alongamento, o que é por si só um indicador de gosto pela prática de AFD.

A classe “Muito Motivados” caracteriza-se por a maioria dos elementos ter uma orientação centrada na tarefa, pois preferem tarefas desafiadoras, o que quando comparado com a classe sem motivação que apresenta uma orientação para o ego, vem corroborar os estudos de Nicholls (1989) e Roberts (1984a, 1984b) que concluem que os alunos com uma orientação para o ego se tornam ao nível motivacional mais frágeis que os alunos com orientação para a tarefa.

A importância de ter alunos motivados, como uma excelente forma de encerrar esta discussão, espelha-se na Tabela 6, que visa comparar os alunos “Sem Motivação” com os alunos “Muito Motivados”.

Tabela 6- Comparação das Percepções

Alunos Sem Motivação		Alunos Muito Motivados
Abaixo da Média	Percepção de força	Extremo Positivo
Pouco Competente	Percepção de competência	Muito Competente
Pouco Importante	Estar em forma	Muito Importante
Pouco Importante	Divirto-me praticando uma actividade	Muito Importante
Tarefas ajustadas	Quando pratico desporto prefiro	Tarefas desafiadoras
Pouco Importante	Ser bom no desporto	Muito Importante
Abaixo da Média	Satisfação com a aparência	Extremo Positivo
Abaixo da Média	Percepção de velocidade	Extremo Positivo
Muito Importante	Quando faço melhor que os outros	Importante
Abaixo da Média	Percepção das qualidades atléticas	Extremo Positivo

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES

Após o tratamento e análise dos dados que compõe e integram o presente estudo, projectamos e sugerimos as seguintes conclusões:

1. Os níveis de motivação percebidos pelos diferentes anos académicos são similares, no entanto, é o 3º ano que apresenta a média mais elevada e o 2º ano a média mais baixa.
2. A afinidade existente entre a classificação académica e o percurso motivacional percebido pelos alunos, sugere a existência de uma relação positiva entre ambos.
3. As motivações intrínsecas que caracterizam os alunos são o gosto pela competição; o relaxe proveniente das AFD; a vontade de estar em forma; a possibilidade de ter um corpo em forma e por fim, o gosto em fazer parte de uma equipa.
4. As motivações extrínsecas caracterizantes passam pelos amigos que praticam o mesmo desporto; a vontade da família quanto à prática de determinada AFD; os artigos alusivos ao desporto e por fim, a possibilidade de ter um corpo atraente.
5. Os alunos que frequentam o 4º ano têm uma orientação dos objectivos centrada no ego.
6. Os alunos do 1º ano académico que se tem uma orientação dos objectivos centrada na tarefa.
7. Os alunos que frequentam o 3º ano académico têm uma orientação dos objectivos bipartida ou neutra.
8. Ao longo da frequência da AM os alunos alteram a orientação dos seus objectivos.
9. Os alunos muito Motivados são caracterizados por gostarem muito das aulas de EF; por considerarem muito importante ser bom no desporto e no maior número possível de disciplinas. Esses alunos preferem tarefas desafiadoras e a orientação dos seus objectivos é centrada no ego.
10. Os alunos que se percebem sem Motivação, são caracterizados por terem uma percepção de força abaixo da média e se considerarem pouco competentes. Os alunos sem motivação consideram pouco Importante estar em forma e preferem realizar tarefas de acordo com as suas habilidades.
11. Os alunos do género masculino caracterizam-se por considerarem importante fazer melhor que os outros e superá-los, ou ser o único capaz de realizar uma tarefa. Estes alunos também consideram importante ser fisicamente atraente e muito importante conhecer outras pessoas e gostar da competição.
12. Os alunos do género feminino caracterizam-se por considerar pouco importante vir a ser fisicamente atraente, conseguir fazer melhor que os outros e gostar da competição. Os

mesmos consideram ser muito importante a aplicação nas instruções e aprender habilidades novas.

13. Não é significativo o número de alunos que propõe alterações na avaliação da disciplina de EF.

14. É significativo o número de alunos que aludem à necessidade de reajuste do horário das aulas de EF.

6.1. RECOMENDAÇÕES

O questionário aplicado no presente estudo permite recolher um manancial de informação sobre os alunos. O estudo de todos os problemas que trata a Psicologia do Desporto pode ter um ponto de partida no presente estudo, pormenorizando-se depois numa determinada área. Se este estudo visa a motivação e empenho dos alunos, pode num estudo futuro avaliar-se a transmissão de motivação que os diferentes professores/treinadores tem com os alunos, avaliando se existe alguma relação com o empenho e motivação dos alunos com os diferentes instrutores.

Supomos que seria também bastante enriquecedor para a AM saber as razões de o 3º ano académico ter as avaliações (em estudo) e a motivação em patamares superiores aos restantes anos académicos. Podendo desse modo, aplicar os resultados obtidos nos restantes anos.

BIBLIOGRAFIA

- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (2000). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Sixth Edition.
- AMES, C. (1992). *Achievement goals, motivational climate, and motivational processes*. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- BENTO, J. (1995). *O outro lado do Desporto*. Campo das Letras. Editores, S.A. – Porto.
- BERGIN, D. e HABUSTA, S. (2004). *Goal orientation of young male ice hockey players and their parents*. *Journal of Genetic Psychology*, 165 (4), 383-397.
- BIDDLE, S. (2001). *Enhancing motivation in Physical Education*. In G. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- BIDDLE, S. WANG, C.; KAVUSSANU, M. e SPRAY, C. (2003b). *Correlates of achievement goal orientations in physical activity: a systematic review of research*. *European Journal of Sport Science*, 3 (5), 1-20.
- BIDDLE, S.; WANG, J.; CHATZISARANTIS, N. e SPRAY, C. (2003a). *Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability*. *Journal of Sports Sciences*, 21, 973-989.
- BOUCHARD, C.; SHEPARD, R. (1994). *Physical activity, fitness and health: the model and key concepts*. In: *Physical Activity, Fitness and Health. International Proceedings and Consensus Statement*. Bouchard C, Shepard R. e Stephens T. (Eds.), Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, pp. 77-88.
- BRUSTAD, R. (1992). *Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport*. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 14, 59-77.
- BRUSTAD, R. (1993). *Who will go out and play? Parental psychological influences on children's attraction to physical activity*. *Pediatric Exercise Science*, 5, 210-223.
- BUKOWSKI, W., e MOORE, D. (1980). *Winners and losers attributions for success and failures in a series of athletic events*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-197.
- BULE, J.(2003). *Determinantes da Obesidade e da Inatividade Física nos Adolescentes de Lisboa*. Tese de Mestrado não publicada, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- BURTON, D. (1989). *Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance*. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.

- BURTON, D., e MARTENS, R. (1986). *Pinned by their own goals: an exploratory investigation into why kids drop out of wrestling*. Journal of Sport Psychology, 8, 183-197.
- CARREIRO DA COSTA, F.; PEREIRA, P.; DINIZ, J.; PIÉRON, M. (1997). *Motivation, perception de compétence et engagement moteur des élèves dans des classes d'Education Physique*. Revue de l'Education Physique, 37 (2), 83-91.
- CLOES, M. (2005). *Research on the students' motivation in Physical Education*. In F. Carreiro da Costa, M. Cloes, M. Valeiro (Eds.), *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport (197-210)*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- CONTRAMESTRE, J. (2004). *Percepções de Saúde e Aptidão Física de Estudantes Universitários de uma Instituição Militar*. Tese de mestrado publicada, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- DALEY, A. e O'GARA, A. (1998). *Age, gender and motivation for participation in extra curricular physical activities in secondary school adolescents*. European Physical Education Review, 4 (1), 47-53.
- DECHARMS, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behaviour*. New York: Academic Press.
- DIAS, A.; LOPES, N.; COELHO, V.; e FREITAS, W. (2002). *Evolução Motivacional das Intenções para a Prática da Actividade Física dos Alunos da Academia Militar*. Monografia, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- DIENER, C., e DWECK, C. (1978). *Analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy and achievement cognitions following failure*. Journal of Personality and Social Psychologist, 36, 451-462.
- DUDA, J. (1986a). *A cross cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom*. In L. Vander Velden e J. Humphrey (Eds.), *Current selected research in the psychology and sociology of sport* (pp. 115 – 132). New York; AMS Press.
- DUDA, J. (1986b). *Perceptions of sport success and failure among white, black, and hispanic adolescents*. In J. Watkins, T.Reilly, e L. Burwitz (Eds.), *Sport science* (pp. 214 – 222). London: Spon.
- DUDA, J. (1988). *The relationship between goal perspectives and persistence and intensity among recreational sport participants*. Leisure Sciences, 10, 95 – 106.
- DUDA, J. (1989a). *Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings*. In C. Ames e M. Maehr (Eds.), *Advances in Motivation and achievement*. (Vol. VI, pp.81 – 115). Greenwich, CT: JAI Press.

- DUDA, J. (1989b). *Goal perspectives, participation and persistence in sport*. International Journal of Sport Psychology, 20, 42-56.
- DUDA, J. (1993). *Goal: a social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport*. In R. Singer, M. Murphey, L. Tenant (Eds.), Handbook of Research on Sport Psychology (421-436). New York, NY: Macmillan Publishing Company.
- DUDA, J. e NICHOLLS, J. (1992). *Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport*. Journal of Educational Psychology, 84, 290-299.
- DUDA, J. e NTOUMANIS, N. (2003). *Correlates of achievement goal orientation in Physical Education*. International Journal of Educational Research, 39, 415-436.
- EWING, M. (1981). *Achievement orientations and sport behavior of males and females*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- FELTZ, D., GOULD, D., HORN, T., e PETLICHKOFF, L. (1982). *Perceived competence among youth sport participants and dropouts*. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, College Park, MD.
- GILL, D. (1986) *Competitiveness among females and males in physical activity classes*. Sex Roles, 15, 233-247.
- GILL, D.; GROSS, J.; HUDDLESTON, S. (1983). *Participation Motivation in Youth Sports*, Int.J. Sport Psychology, 14: 1 -14.
- GÓIS, M. (2000). *O Estilo de Vida dos Jovens Madeirenses e a sua atitude face à escola e à Educação Física*. Tese de mestrado não publicada, Universidade da Madeira.
- GONÇALVES, C.; CARREIRO DA COSTA, F. e PIÉRON, M. (2000). *Relationship between pupils' thoughts and behaviours in Physical Education classes*. In F. Carreiro da Costa, J. Diniz, L. Carvalho e M. Onofre (Eds.), Proceedings of the AIESEP International Seminar "Research on Teaching. Research on Teacher Education" (67-73). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- GOULD, D.; FELTZ, D.; WEISS, M. (1985). *Motives for Participating in Competitive Youth Swimming*. Int J. Sport Psychology, 16: 126 – 140.
- HARRIS, J.(1993). *Young People's Perceptions of Health, Fitness and Exercise*. British Journal of Teaching Physical Education, 13, 5-9.
- HECKHAUSEN, H. (1963). *Hoffnung und Furcht in der Leistungsmotivation*. Hain, Meisenheim.
- KLINT, A.; WEISS, R. (1987). *Perceived Competence and Motives for Participating in Youth Sports*. A Test of Harter's Competence Motivation Theory, J. Sport Psychology, 9 : 55 – 65.

- LEDENT, M.; CLOES, M.; PIERON, M. (1997). *Les jeunes, Leur Activité Physique et leurs Perceptions de la Santé, de la Forma, des Capacités Athlétique et de l'Apparence*. Sport, 159,160, 90 – 95.
- LEDENT, M.; TELEMA, R.; CLOES, M.; CARVALHO, L. e PIÉRON, M. (1997c). *Orientation des objectifs et participation des activités sportives*. Sport, 159,160, 82-89.
- LINTUNEN, T.; VALKONEN, A.; LESKINEN, E. e BIDDLE, S. (1999). *Predicting physical activity intensions using a goal perspectives approach*. Study of Finnish youth. Scandinavian Journal of Medicine e Science in Sports, 9, 344-352.
- MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS. (n.d.). Editora Oceano. Aa. Vv..
- MARQUES, A. (2004). *Percepções de saúde, competência e imagem corporal dos jovens que frequentam os estabelecimentos militares de ensino em Portugal*. Tese de mestrado não publicada, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- MARTINS, R. (2006). *Actividade Física e Saúde Pública*. Editora: Livros Horizonte: Lisboa.
- MATOS, M.; GONÇALVES, A.; REIS, C.; SIMÕES, C.; SANTOS, D.; DINIZ, J.; LEBRE, P.; DIAS, S.; CARVALHOSA, S. e GASPAR, T. (2003). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses. Quatro anos depois*. Lisboa; Edições FMH.
- MONTOYE, H., KEMPER, H., SARIS, W., WASHBURN, R. (1996). *Measuring physical activity and energy expenditure*. Champaign.IL. Human Kinetics.
- MOTA, J., e SALLIS, J.(2002). *Actividade Física e Saúde. Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e Adolescentes*. Porto: Campo de Letras.
- NICHOLLS, J. (1984). *Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*. Psychological Review, 91 (3), 328-346.
- NICHOLLS, J. (1989). *The Competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- NITSCH, J. (1989). *Zur Lage der Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland*. In: EBERSPAECHER, H.; HACKFORT, D. *Entwicklungsfelder der Sportpsychologie*. Koeln: bps-Verlag.
- NTOUMANIS, N. e BIDDLE, S. (1999). *Affect and achievement goals in physical activity: a meta-analysis*. Scandinavian Journal of Medicine e Science in Sports, 9, 315-332.
- PAPAIOANNOU, A.; BEBETSOS, E.; THEODORAKIS, Y.; CHRISTODOULIDIS, T. e KOULI, O. (2006). *Causal relationship of sport and exercise involvement with goal orientations, perceived competence and intrinsic motivation in Physical Education: a longitudinal study*. Journal of Sport Sciences, 24 (4), 367-382.

- PIÉRON, M. (2002). *Estudi Sobre Els Hábits Esportius Dels Escolars D'Andorra. Una Comparativa Europea*. Govern D'Andorra. Secretaria d'Estat de Joventut i Esports.
- PIERON, M., TELAMA, R., NAUL, R., & ALMOND, J. (1997). *Étude du style de vie d'adolescents européens - Considerations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche*. Sport, 159/160, 43-50.
- REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO. (2002). Estado Maior do Exército.
- RHEINBERG, F. (1980). *Leistungsbewertung und Lernmotivation*. Hogrefe, Goettingen.
- ROBERTS, G. (1984a). *Achivement motivation in children's sport*. In J.G. Nicholls (Ed.), *Advances in motivation and achievement: The development of achievement motivation* (pp.251-281). Greenwich, CT: JAI Press.
- ROBERTS, G. (1984b). *Toward a new theory of motivation in sport: The role of perceived ability*. In J. Silva e R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundation of sport* (pp. 214-228). Champaign IL: Human Kinetics.
- RYAN, R.; FREDERICK, C.; LEPES, D.; RUBIO, N. e SHELDON, K. (1997). *Intrinsic motivation and exercise adherence*. International Journal of Sport Psychology, 28, 335-354.
- SAMPAIO, N.; LUÍS, R.; FAZENDEIRO, H. (2003). *Motivação e Satisfação Profissional dos Militares em Missões de Paz*. Revista de Psicologia, p.75.
- SAMULSKI, D. (1988). *Análise das técnicas de automotivação no esporte de rendimento*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento (pp. 33 – 38).
- SAMULSKI, D. (1990). *Introdução à Psicologia do Esporte*. Apostila. Escola de Educação Física, Belo Horizonte.
- SARRAZIN, P. e FAMOSE, J. (1999). *Children's goal and motivation in Physical Education*. In Y. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, R. Seiler (Eds), *Psychology for Physical Educators* (27-50). Champaign: Human Kinetics.
- SERPA, S.(2001). *Motivação para a Prática Desportiva*. Colectânea de Textos. Faculdade de Motricidade Humana.
- SPERA, C. e WENTZEL, K. (2003). *Congruence between students' and teachers' goals: implications for social and academic motivation*. International Journal of Educational Research, 39, 395-413.
- STANDAGE, M. e TREASURE, D. (2002). *Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in Physical Education*. British Journal of Educational Psychology, 72, 87-103.

TREASURE, D. (2001). *Enhancing young people's motivation in youth sport: an achievement goal approach*. In G. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (78-100). Champaign, IL: Human Kinetics.

URDAN, T. e SCHOENFELDER, E. (2006). *Classroom effects on student motivation: goal structures, social relationship, and competence beliefs*. *Journal of School Psychology*, 44, 331-349.

VAN-YPEREN, N. e DUDA, J. (1999). *Goal orientation, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players*. *Scandinavian Journal of Medicine e Science in Sports*, 9, 358-364.

VROOM, H.(1964). *Work and motivation*. Nova York: Willey.

WANG, C.; CHATZISARANTIS, N.; SPRAY, C. e BIDDLE, S. (2002). *Achievement goal profiles in school Physical Education: differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity*. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433-445.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2003). *Health and development through physical activity and sport*. Geneve: WHO

Endereços electrónicos:

www.priberam.pt

Endereço electrónico acedido em 6 de Agosto de 2008.

http://fisiologia.med.up.pt/Textos_Apoio/outros/Termorreg.pdf,

MAGALHÃES, S.; ALBUQUERQUE, R.; PINTO, J.; MOREIRA, A. (2001). *Termorregulação*. Texto de Apoio da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Endereço electrónico acedido em 6 de Agosto de 2008

<http://www.cdc.gov>

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1996. Endereço electrónico acedido em 6 de Agosto de 2008

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A – Circular Informativa da Direcção Geral de Saúde.	viii
Anexo B – Actividade Física e Desporto.	xi
Anexo C – Questionário/ Objectivos.	xix
Anexo D – Médias do Treino Físico Geral e Percepções de Motivação.	xxvi
Anexo E – Estatística Descritiva.	xxix
Anexo F – Classificação automática.	xxxvii

Anexo A

Circular Informativa da Direcção Geral de Saúde



Direcção-Geral da Saúde

Circular Informativa

Assunto: Actividade física e desporto: Actuação ao nível da Educação para a Saúde

Nº: 30/DICES
DATA: 20/08/07

Para: Todos os serviços dependentes do Ministério da Saúde

Contacto na DGS: Dr.ª Emília Nunes – Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde;
Dr. Mário Freitas – Divisão de Informação, Comunicação e Educação para a Saúde.

A actividade física e o desporto são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Actividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de uma alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias nocivas para a saúde.

A evidência científica e a experiência disponível mostram que a prática regular de actividade física e desporto beneficiam física, social e mentalmente toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades (disability).

Também as doenças crónicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares, cancro, patologia respiratória crónica, diabetes *mellitus*, as doenças osteo-articulares e perturbações da saúde mental, como a depressão) que constituem hoje a principal causa de morbilidade e mortalidade nas sociedades desenvolvidas, sendo as principais responsáveis por situações de incapacidade e perda de qualidade de vida, têm como etiologia comum um conjunto de factores fundamentalmente ligados aos estilos de vida individuais; beneficiam, assim, de actividade física regular e adequada, de alimentação saudável, de vida sem tabaco e do evitar de outras substâncias nocivas para a saúde.

Nesta medida, intervir sobre estes determinantes surge como uma estratégia de saúde fundamental que permitirá obter, a médio prazo, ganhos significativos em termos de redução da prevalência de doenças crónicas e dos custos económicos individuais e sociais que lhe estão associados, como, aliás, a experiência de outros países já comprovou (in *Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida*).

O Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida, reitera a actividade física como um dos principais factores determinantes a considerar, a par da Alimentação, Tabaco, Álcool e Gestão do stress.

Direcção-Geral da Saúde

Circular Informativa

Assim, as acções para a promoção de factores protectores e a redução de factores de risco com vista à adopção de estilos de vida saudáveis são fundamentais, devendo ser abordados pelos serviços dependentes do Ministério da Saúde, através das suas equipas multidisciplinares de Saúde Escolar, Saúde Ocupacional, Cuidados Continuados, entre outras.

Pelo exposto, considera-se ser necessário desenvolver actividades relativamente ao factor determinante "actividade física"; neste sentido, solicita-se que os profissionais, preferencialmente em equipas multidisciplinares, dos serviços dependentes do Ministério da Saúde, desenvolvam projectos adequados às comunidades em que estão inseridos, utilizando os diferentes meios ao dispor ao nível da comunidade local, nomeadamente através de parcerias com as autarquias, sociedade civil, meios de comunicação social, entre outras.

Para apoio a esses Projectos, a Direcção-Geral da Saúde, de acordo com as necessidades, realizará acções de formação coordenadas pela Divisão de Informação, Comunicação e Educação para a Saúde, disponibilizando desde já o apoio técnico da mesma Divisão.

Aconselha-se a utilização dos suportes elaborados pela DGS neste âmbito, como sejam o texto de apoio e o panfleto em anexo a esta Circular, intitulados "*Actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar*" (documentos disponíveis para download no site da DGS, www.dgs.pt).


O Director-Geral da Saúde,

Francisco George
José Rebelo
Subdirector-Geral da Saúde

Anexo B

**Actividade Física e Desporto. Um
meio para melhorar a saúde e o
bem-estar**



A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar

A actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Actividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde.

A evidência científica e a experiência disponível mostram que a prática regular de actividade física regular e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades (disability).

A actividade física é:

- para o indivíduo: um forte meio de prevenção de doenças;
- para os governos: um dos métodos com melhor custo-efectividade na promoção da saúde de uma população.

1. O sedentarismo e o aumento de doenças passíveis de prevenção

O mundo tem assistido a um aumento significativo das doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e doenças respiratórias crónicas. Este aumento global, epidémico, destas doenças está estritamente relacionado com alterações dos estilos de vida, nomeadamente, o tabagismo, inactividade física (sedentarismo) e a uma alimentação não saudável.

Estima-se que o sedentarismo seja causador de 1 milhão e 900 mil mortes a nível mundial. É também a causa de 10-16% do cancro da mama, cólon e recto, bem como, diabetes mellitus, e de cerca de 22% da doença cardíaca isquémica.



O risco de se ter uma doença cardiovascular aumenta 1,5 vezes nos indivíduos que não seguem as recomendações mínimas para a actividade física.¹

Ao mesmo tempo que o número de indivíduos com excesso de peso e obesidade aumenta rapidamente, nos países desenvolvidos e nos países em desenvolvimento, também aumenta o excesso de peso e a obesidade na população mais jovem.

A actividade física é a chave para o controlo do peso. Porém, os efeitos benéficos da actividade física e de uma alimentação saudável é feito através de diversos mecanismos, para além de influenciar o controle do peso.

2. Aumento Global do Sedentarismo (Inactividade Física)

No mundo inteiro, mais de 60% dos adultos não efectuam os níveis suficientes de actividade física que sejam benéficos para a sua saúde. O sedentarismo é mais prevalente nas mulheres, idosos (older adults), indivíduos de grupos socio-económicos baixos e nos indivíduos com incapacidades².

Tem-se também assistido a um decréscimo da actividade física e dos programas de educação física nas escolas de todo o mundo.

O sedentarismo está a ocupar grande parte do tempo das pessoas e daí as consequências na saúde serem tão significativas.

3. Benefícios directos e indirectos da actividade física

A actividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares, de alguns cancros e de diabetes tipo 2. Estes benefícios são mediados através de muitos mecanismos: em geral, consegue-se através da melhoria do metabolismo da glicose, da redução das gorduras e da diminuição da tensão arterial. A

¹ World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. WHO, Geneva, 2002.

² Health and Development Through Physical Activity and Sport. WHO Geneva, 2003.



participação em actividades físicas pode melhorar o sistema musculoesquelético, o controle do peso corporal e reduzir os sintomas de depressão.

4. Vantagens da Actividade Física Regular²

- Reduz o risco de morte prematura;
- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as causas de morte;
- Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afecta 1/5 da população adulta mundial;
- Ajuda a controlar o peso e diminuir o risco de se tornar obeso;
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fractura do colo do fémur nas mulheres;
- Reduz o risco de desenvolver dores lombares, pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicofilias, alimentação não saudável e violência), especialmente em crianças e adolescentes.

5. Qual a quantidade de exercício físico que é necessário para melhorar e manter a saúde?



Os benefícios para a saúde geralmente são obtidos através de pelo menos de 30 minutos de actividade física cumulativa moderada, todos os dias. Este nível de actividade pode ser atingido diariamente através de actividades físicas agradáveis e de movimentos do corpo no dia-a-dia, tais como caminhar para o local de trabalho, subir escadas, jardinagem, dançar e muitos outros desportos recreativos.

Benefícios adicionais podem ser obtidos através de actividade física diária moderada de longa duração:

- Crianças e adolescentes necessitam 20 minutos adicionais de actividade física vigorosa, 3 vezes por semana;
- Controle do peso requer pelo menos 60 minutos diários de actividade física vigorosa/moderada³.

6. Benefícios económicos da actividade física

A actividade física também tem benefícios económicos, especialmente porque reduz os custos para a saúde, aumenta a produtividade e melhora o ambiente físico e social.

7. Actividade física para diferentes grupos populacionais

Crianças e adolescentes

O exercício físico regular fornece aos jovens inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde.

Os estudos mostram que:

- nos adolescentes, quanto mais participarem em actividades físicas, menor será a probabilidade de virem a fumar;

³ Weight Control and Physical Activity. IARC. Handbooks of Cancer Prevention. WHO, 2002.



- nas crianças que são mais activas fisicamente verifica-se uma maior *performance* académica.
- Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais dos adolescentes⁴.

No entanto, os jovens, hoje em dia, estão cada vez mais inactivos, inadaptados e a aumentar excessivamente de peso.

É necessário, unir esforços na promoção do exercício físico e desporto nos jovens.

As escolas têm a oportunidade única de providenciar exercício físico adequado para todos os jovens, em igualdade de circunstâncias, através de programas oficiais de educação física, como também através de programas desportivos escolares e iniciativas desportivas ou actividades físicas após o horário escolar⁵.

Mulheres

O exercício físico regular ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares, responsáveis, nos países em desenvolvimento, por metade das mortes em mulheres acima dos 50 anos.

Estudos recentes mostram que exercício físico moderado e a modificação dos hábitos alimentares podem prevenir mais de metade dos casos de diabetes não insulino dependente.⁶

O exercício físico também pode ajudar a prevenir e a tratar a osteoporose; as mulheres, particularmente após a menopausa, têm maior risco do que os homens de desenvolver osteoporose.

A frequência de depressão nas mulheres é quase o dobro da dos homens, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. Por isso,

⁴ Promoting Active Living and Through Schools, Policy Statement and Guidelines for Action. WHO, Denmark, 1998.

⁵ Promoting better Health For Young People Through Physical Activity and Sport. Centres for Disease Control and Prevention, CDC/Atlanta, USA, 2000.

⁶ Exercise and Type II Diabetes. American College of Sports Medicine, 2000.



reduzir o stress, a ansiedade, a depressão e a solidão através do exercício físico resulta em benefícios evidentes.

No entanto, é necessário não esquecer o facto de que, principalmente nos países em desenvolvimento, nas áreas rurais e peri-urbanas de baixo nível socio-económico, as mulheres podem estar fisicamente exaustas devido a actividades físicas “ocupacionais”, dentro ou fora de casa. Há que aconselhar actividades físicas mais adequadas à sua condição específica e possivelmente adaptá-la a actividades de lazer.

Pessoas idosas activas

O aumento do número de pessoas idosas é um sinal positivo do desenvolvimento. No entanto, acarreta um significativo acréscimo nos custos para os serviços de saúde e sociais, dependendo da saúde e capacidade funcional da população idosa.

O exercício físico é importante para as pessoas idosas saudáveis, aumentando e mantendo a qualidade de vida e independência dos idosos. A actividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva⁷. Ajuda a prevenir as quedas (a maior causa de incapacidade entre a população idosa). Caminhadas e sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social.

Indivíduos com incapacidades

Às pessoas com incapacidades devem ser fornecidas oportunidades e suporte para poderem praticar desporto e exercício físico adaptado às suas condições físicas.

⁷ Physical Activity for Active Ageing: A Regional Guide for Promoting Physical Activity. WHO/PAHO/AMRO. Washington DC, 2002.



O objectivo é ajudar as pessoas com incapacidades, a melhorar a sua força muscular, o seu bem-estar psicológico e a sua qualidade de vida, aumentando a possibilidade de poder praticar diariamente actividade física.

8. Questões do meio físico e social

O meio físico e social das cidades têm um enorme impacto na implementação/acesso da actividade física para todos.

Há que promover a actividade física ao encorajar o uso de transportes públicos através de transportes acessíveis, atractivos e seguros.

ME/ Divisão de Informação, Comunicação e Educação para a Saúde

Anexo C

Questionário/Objectivos

As questões que visam obter dados relativamente a este ponto são as seguintes: 5.a), 5.b), 6.a) e 6.b).

A questão 5.a) pretende avaliar a percentagem de cadetes que participa nas actividades circum-escolares, assim como as modalidades mais frequentadas. A questão 5.b) destina-se a quantificar o tempo dispendido nessas mesmas actividades. Esta questão é composta por 6 hipóteses, para efeitos de tratamento estatístico foram atribuídos os valores de 1 a 6.

1. Sim ☐ Qual a(s) modalidade(s)? _____
2. Não ☐

1. Menos de uma vez por semana ☐
2. Uma vez por semana ☐
3. 2 vezes por semana ☐
4. 3 vezes por semana ☐
5. 4 vezes por semana ☐
6. 5 vezes por semana ☐

A questão 6.a) constitui-se como um complemento à questão anterior ou seja, adicionar aos resultados obtidos no tempo dispendido nas actividades circum-escolares, o tempo e as actividades praticadas fora da Academia Militar [6.b)]. A escala atribuída para tratamento estatístico é idêntica à questão anterior.

6. a) Praticas alguma actividade física/desportiva num clube ou colectividade fora da Academia Militar, sob a orientação de um professor/treinador/monitor/instrutor?

- | | | | |
|-----------------------------------|----|-----------------------------|--------------------------|
| Se Sim, quantas vezes por semana? | 1. | Não | <input type="checkbox"/> |
| | 2. | Menos de uma vez por semana | <input type="checkbox"/> |
| | 3. | Uma vez por semana | <input type="checkbox"/> |
| | 4. | 2 a 3 vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| | 5. | 4 a 6 vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| | 6. | Todos os dias | <input type="checkbox"/> |

b) Se praticas alguma actividade indica qual é, ou quais são essas actividades?

3. FACTORES DETERMINANTES DA PARTICIPAÇÃO

Relacionam-se com este ponto as questões 7., 8., 9., 11., 12., 13., 14., 15. e 17..

Pretende-se com os dados obtidos nas questões atrás referidas, encontrar as motivações para a prática desportiva, assim como a percepção do aluno relativamente ao seu estado de saúde.

A questão 7. compreende 4 opções de resposta escaladas (1 a 4 valores) pela ordem que estão apresentadas.

7. O que pensas do teu estado de saúde?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Não me sinto com muito boa saúde | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sinto-me com razoável saúde | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sinto-me de boa saúde | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sinto-me de muito boa saúde | <input type="checkbox"/> |

A questão 8. visa avaliar a percepção dos alunos quanto à prática desportiva regular, possui 5 possibilidades de escolha escaladas para o tratamento estatístico de 1 a 5 valores.

8. O que pensas da prática regular de actividades físicas/desportivas?

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Não gosto nada | <input type="checkbox"/> |
| 2. Não gosto lá muito | <input type="checkbox"/> |
| 3. É-me indiferente | <input type="checkbox"/> |
| 4. Gosto bastante | <input type="checkbox"/> |
| 5. Gosto mesmo muito | <input type="checkbox"/> |

Em seguida é apresentada aos alunos a questão 9. que visa extrair dados quanto à percepção que os mesmos possuem da sua imagem corporal e da sua condição atlética comparativamente aos camaradas do mesmo ano. Esta questão é composta por 7 afirmações antagónicas que variam ao longo de uma escala tendencial.

9. Compara-te com os/as **camaradas do teu ano**. Escolhe o quadrado na escala que te parece representar melhor. Por exemplo, se tens os cabelos mais claros do que escuros, coloca a cruz assim:

Cabelos escuros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cabelos claros
Não tenho boas qualidades atléticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tenho boas qualidades atléticas
Sou desajeitado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sou ágil
Canso-me facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estou em forma
Sou lento(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sou rápido(a)
Sou fraco(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sou forte
Sou demasiado gordo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sou muito magro(a)
Não estou satisfeito com a minha aparência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estou satisfeito(a) com a minha aparência

A questão 14. tem como finalidade a orientação do aluno aquando da sua participação nas actividades. A questão é constituída por um conjunto de 12 afirmações que retratam situações em que o aluno se poderá sentir realizado, a estas afirmações o aluno tem que atribuir um grau de importância, que para tratamento dos dados está escalada em 4 valores.

As afirmações que avaliam uma participação focada no ego são: 1, 3, 4, 6, 9 e 10, por outro lado, a participação focada na tarefa é retratada pelas afirmações: 2, 5, 7, 8, 11, 12.

A questão 15., esta auxiliará na caracterização da motivação que os alunos possuem quando realizam actividades físicas e desportivas, em contexto académico ou fora dele. Para tal, a questão é composta por 16 afirmações que traduzem razões que induzem a prática de actividades físicas e desportivas, às quais os alunos atribuem uma determinada relevância. O grau de importância encontra-se escalado de 1 a 4 valores.

11. Durante as férias por exemplo, quando estás com amigos, praticas alguma actividade física/desportiva?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Nunca | <input type="checkbox"/> |
| 2. Algumas vezes | <input type="checkbox"/> |
| 3. Normalmente | <input type="checkbox"/> |
| 4. Muitas vezes | <input type="checkbox"/> |
| 5. Sempre que estou com os meus amigos | <input type="checkbox"/> |

12. Assinala com um “X” a opção com a qual te identificas mais.

Quando pratico desporto, prefiro:

1. Tarefas desafiadoras que melhorem o meu desempenho ☐
2. Tarefas de acordo com as minhas habilidades ☐

13. Se praticas actividades físicas/desportivas circum-curriculares, quem foi a pessoa, ou pessoas, **que mais te influenciaram para começares?** Numera de 1 a 7. 1 a que mais influenciou, 7 a que menos influenciou

1. Nunca senti nenhuma influência, comecei porque quis ☐
2. Os meus pais ☐
3. O(s) professor(es) de Educação Física ☐
4. Os meus amigos ☐
5. O meu namorado(a) ☐
6. O médico – recomendação médica ☐
7. As publicidades que promovem o desporto e a actividade física ☐

14. Para cada questão assinala no quadrado aquilo que representa melhor o que sentes quando tens êxito na actividade física/desportiva.

	Sem Importância	Pouco Importante	Importante	Muito Importante
Eu sinto-me perfeitamente realizado quando:				
1. Sou o único a ser capaz de realizar a actividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aprendo uma habilidade nova e isso encoraja-me a realizar mais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Consigo fazer melhor que os meus companheiros ou companheiras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Os outros não são capazes de fazer tão bem como eu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Aprendo a fazer qualquer coisa engraçada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Os outros se desleixam e eu não	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Aprendo uma habilidade nova esforçando-me muito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Esforço-me realmente muito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Marco mais pontos/golos...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sou o (a) melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sinto/compreendo bem uma actividade que aprendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Faço o meu melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15.Propomos-te uma lista de diferentes razões para praticares desporto. Indica o grau de importância que lhes atribuis.

	Sem Importâ ncia	Pouco Importa nte	Import ante	Muito Importan te
Eu pratico desporto porque:				
1. Os meus amigos praticam esse desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Desejo realizar uma carreira desportiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gosto de conhecer outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quero fazer algo que é bom para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gosto da competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quero estar em forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Isso relaxa-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Divirto-me praticando uma actividade ou exercício físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Gosto de fazer parte de uma equipa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. A minha família quer que eu participe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Posso ter um corpo “em forma”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Posso ganhar dinheiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quero me superar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Torna-me fisicamente atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Posso encontrar amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Quero superar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17.Os teus pais, ou pessoas responsáveis por ti, praticam desporto?

O pai, ou pessoa responsável por ti do sexo masculino:

1. Nunca ☐
2. Uma vez de tempos a tempos ou unicamente durante as férias ☐
3. Pelo menos uma vez por semana todo o ano ☐
4. Não sei ☐

A mãe, ou pessoa responsável por ti do sexo feminino:

1. Nunca ☐
2. Uma vez de tempos a tempos ou unicamente durante as férias ☐
3. Pelo menos uma vez por semana todo o ano ☐
4. Não sei ☐

4. ATITUDES E PERCEPÇÕES FACE AO TREINO FÍSICO

O presente ponto é composto pelas questões 10, 16, 18 e 19.

O modo com que os alunos encaram ou percebem as aulas de educação física é de extrema relevância para a motivação que vão ter durante as mesmas, e consequentemente na avaliação final da cadeira.

A questão 10. avalia o sentimento dos alunos quanto às aulas curriculares de Educação Física. A questão é constituída por 5 afirmações que retractam possíveis sentimentos quanto às aulas, as afirmações estão escaladas de 1 a 5 valores pela ordem que se apresentam.

10. O que pensas sobre as aulas curriculares de Educação Física?

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Não gosto nada | <input type="checkbox"/> |
| 2. Não gosto lá muito | <input type="checkbox"/> |
| 3. São-me indiferentes | <input type="checkbox"/> |
| 4. Gosto bastante | <input type="checkbox"/> |
| 5. Gosto mesmo muito | <input type="checkbox"/> |

16. Assinala nos quadrados a **importância que atribuis a cada frase.**

	Sem Importân cia	Pouco Important e	Important e	Muito Importante
Que importância tem para ti:				
1. Ser bom no maior número de disciplinas ou matérias escolares possível	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ser bom no desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ser popular entre os rapazes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ser popular entre as raparigas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ter bom aspecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Estar em forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Numa escala de 1 (nada motivado) a 10 (muito motivado) **que valores atribuis à tua motivação** para a prática desportiva no corrente ano lectivo.

19. Para terminar, imagina que tinhas capacidade de mudar algo nas aulas de Educação Física, enuncia de modo sucinto duas mudanças que efectuarías. (Caso não aches necessário, responde “Nada a referir”).

Anexo D

Médias do Treino Físico Geral e Percepções de Motivação

Tabela (1) - Cálculo das médias dos diferentes anos académicos a Treino Físico Geral

	1º ano	2ºano	3ºano	4ºano		12,6	9,9	14,2	14,7
	11,2	11,6	14,4	14,5		10,6	13,6	13,7	13,4
	15,1	11,4	14,4			11,8		13,7	11,1
	13,5	15,4	14,3	13,5			11,4	14,3	10,9
	13,7	13,6	12,5	12,4		11,6	16,4	12,8	13,5
	13,7	9,8	12,9	13,8		8,4	12,5	14,0	10,0
	12,3	13,2	12,6	13,2		12,9	13,1	13,9	13,6
	15,4	14,9	14,0	14,9		11,8	13,4	17,2	9,1
	12,0	11,4	13,4	11,5		12,0	15,5	12,7	11,4
	12,1	14,3	12,8	13,1		11,7	11,8	12,8	10,8
	12,9	13,2	14,2	13,3		11,2	13,1	12,6	12,6
	12,7	12,8	12,9	14,4		11,3	14,7	14,1	13,7
	11,2	10,8	12,7	12,7			11,2	13,5	11,5
	12,8	9,8	14,6	15,6		11,3	12,2	13,2	11,0
	13,6	12,0	13,1	14,6		13,2	12,5	16,9	13,7
	11,4	12,2	14,4	12,0		11,5	12,0	13,8	11,4
	11,5	11,2	12,4	11,5		12,6	13,5	12,0	13,1
	9,9	13,7	13,0	14,8		14,2	14,6	12,9	14,4
	12,6	12,4	13,9	13,1		12,7	13,3	15,8	15,0
	13,1	14,5	12,6	12,5		12,8	15,0	12,1	14,2
	12,9	11,3	15,1	12,5		12,5	14,0	13,5	13,6
	13,6	12,2	14,7	12,5		13,5	11,1	13,2	13,3
	12,5	13,1	12,3	11,6		12,2	10,6	13,5	12,2
	12,3	10,2	13,1	13,8		13,9	13,0	11,8	13,1
	14,1	13,9	10,9	15,1		10,8	14,5	13,1	13,1
	13,0	12,1	14,9	14,1		13,1	11,7	15,2	13,0
	14,3	14,3	12,3	10,3		15,2	10,4	11,6	11,2
	12,7	12,2	11,4	12,2		12,3	12,1	11,8	10,5
		14,8	14,3	13,5		14,0	13,6	11,3	15,2
	13,3	11,9	13,7	11,8		14,5	10,8	15,6	16,4
	13,7	10,2	13,8	11,3		12,2	15,0		12,6
	13,3	12,6	13,5	13,8			13,2	14,2	13,0
	13,7	12,6	13,8	10,2		11,8	14,3	12,8	15,7
	14,3	11,3	13,5	11,7		13,1	15,7	14,8	19,0
	14,2	7,8	13,7	12,7		11,2	12,4	13,1	15,2
	11,3	10,5	14,9	11,1		12,3	12,8	12,2	12,4
	14,5	10,6	14,0	13,7		15,4	11,1	12,1	14,0
	12,8	12,5	12,6	12,6		13,4	12,9	13,2	13,5
	11,8	9,9	15,4	16,1		11,4	12,8	12,9	13,3
	13,5	12,5	15,2	13,0		10,4	9,4	13,5	13,7
	11,1	12,8	14,1	13,9			13,1	13,2	12,9
	12,1	14,4	11,0	10,0		11,8	10,0	15,0	12,2
	11,7	12,9	13,2	16,9		11,8	11,5	13,8	12,6
	12,1	10,6	14,0	12,3		11,4	12,6	12,8	14,4
	12,4	10,8	14,7	15,4		13,3	11,2	14,9	11,9
	12,2	11,0	12,8	12,6		14,8	11,4		15,1
		10,7	12,2	11,7		13,5	13,4	12,9	15,9
	13,4	12,9	15,5	14,3		14,5	14,1	12,2	14,6
	11,9	10,7	18,3	13,2		10,0	12,5	13,0	11,7
	12,4	10,4	12,3	15,9		17,4	14,2	12,5	13,7
	12,5	9,9	15,8			11,5	11,5	11,4	
	13,3	8,8	13,3	15,0		10,9	10,7		
	11,1	12,8	15,3	13,0		12,0	11,7		

	1ºano		2ºano		3ºano		4ºano
Média	7,84		7,53		7,86		7,76
Desvio Padrão	1,22		1,45		1,15		1,37

Anexo E

Estatística Descritiva

TE - Estatística Descrita - Bloco de notas				
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda				
STATISTIQUES USUELLES DES VARIABLES				
TRIS A PLAT DES VARIABLES NOMINALES				
		EFFECTIFS		
		ABSOLU	%/TOTAL	%/EXPR.
HISTOGRAMME DES POIDS				
1 - Ano de escolaridade				
A00 - 1º ano	145	31.80	31.80	*****
A01 - 2º ano	126	27.63	27.63	*****
A02 - 3º ano	95	20.83	20.83	*****
A03 - 4º ano	90	19.74	19.74	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
2 - Sexo				
L001 - Masculino	415	91.01	91.01	*****
L002 - Feminino	41	8.99	8.99	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
5 - Ano de nascimento				
M101 - 1975	0	0.00	0.00	*****
M102 - 1976	0	0.00	0.00	*****
M103 - 1977	0	0.00	0.00	*****
M104 - 1978	0	0.00	0.00	*****
M105 - 1979	1	0.22	0.22	*****
M106 - 1980	7	1.54	1.54	*****
M107 - 1981	10	2.19	2.19	*****
M108 - 1982	16	3.51	3.51	*****
M109 - 1983	16	3.51	3.51	*****
M110 - 1984	43	9.43	9.43	*****
M111 - 1985	63	13.82	13.82	*****
M112 - 1986	88	19.30	19.30	*****
M113 - 1987	78	17.11	17.11	*****
M114 - 1988	94	20.61	20.61	*****
M115 - 1989	40	8.77	8.77	*****
M116 - 1990	0	0.00	0.00	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
6 - Actividades ACE				
AF01 - SIM	392	85.96	85.96	*****
AF02 - Não	64	14.04	14.04	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
7 - Modalidade ACE1				
AG01 - Futebol	44	9.65	13.92	*****
AG02 - Basquetebol	19	4.17	6.01	*****
Q503 - Orientação	14	3.07	4.43	*****
Q504 - Tiro	21	4.61	6.65	*****
Q505 - Act. Aquáticas	11	2.41	3.48	*****
Q506 - Mesa alemã	14	3.07	4.43	*****
Q507 - Atletismo	21	4.61	6.05	*****
Q508 - Andebol	15	3.29	4.75	*****
Q509 - Rugby	16	3.51	5.06	*****
Q510 - Badminton	10	2.19	3.16	*****
Q511 - Equitação	27	5.92	8.54	*****
Q512 - Boxe	22	4.82	6.96	*****
Q513 - Natação	13	2.85	4.11	*****
Q514 - Ténis de mesa	15	3.29	4.75	*****
Q515 - Volley	15	3.29	4.75	*****
Q516 - Judo	11	2.41	3.48	*****
Q517 - Esgrima	9	1.97	2.85	*****
Q518 - Aventura	19	4.17	6.01	*****
ENSEMBLE	316	69.30	100.00	
8 - Modalidade ACE2				
AG01 - Futebol	0	0.00	0.00	*****
AG02 - Basquetebol	0	0.00	0.00	*****
Q503 - Orientação	0	0.00	0.00	*****
Q504 - Tiro	0	0.00	0.00	*****
Q505 - Act. Aquáticas	0	0.00	0.00	*****
Q506 - Mesa alemã	0	0.00	0.00	*****
Q507 - Atletismo	0	0.00	0.00	*****
Q508 - Andebol	0	0.00	0.00	*****
Q509 - Rugby	0	0.00	0.00	*****
Q510 - Badminton	0	0.00	0.00	*****
Q511 - Equitação	0	0.00	0.00	*****
Q512 - Boxe	0	0.00	0.00	*****
Q513 - Natação	0	0.00	0.00	*****
Q514 - Ténis de mesa	0	0.00	0.00	*****
Q515 - Volley	0	0.00	0.00	*****
Q516 - Judo	0	0.00	0.00	*****
Q517 - Esgrima	0	0.00	0.00	*****
Q518 - Aventura	0	0.00	0.00	*****
ENSEMBLE	0	0.00	100.00	
9 - Frequência das ACE				
AH01 - Menos de 1 vez	37	8.11	9.34	*****
AH02 - Uma vez	127	27.85	32.07	*****
Q503 - 2 vezes	157	34.43	39.65	*****
Q504 - 3 vezes	48	10.53	12.12	*****
Q505 - 4 vezes	22	4.82	5.56	*****
Q506 - 5 vezes	5	1.10	1.26	*****
ENSEMBLE	396	86.84	100.00	
10 - Prática desportiva fora da AM				
NU01 - Não	385	84.43	84.80	*****
NU02 - Menos de 1 semana	10	2.19	2.20	*****
NU03 - 1 vez por semana	45	9.87	9.91	*****
NU04 - 2 a 3 vezes p semana	12	2.63	2.64	*****
NU05 - 4 a 6 vezes p semana	2	0.44	0.44	*****
A706 - Todos os dias	0	0.00	0.00	*****
ENSEMBLE	454	99.56	100.00	
11 - Actividade que pratica habitualmente				

TE - Estatística Descritiva - Bloco de notas					
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda					

11 - Actividade que pratica habitualmente					
AT01 -	Actividades Gimnicas	4	0.88	0.56	****
AT02 -	Andebol	2	0.44	3.28	**
AT03 -	Atletismo	10	2.19	10.39	*****
AT04 -	Badmington	1	0.22	1.64	*
AT05 -	Basquetebol	0	0.00	0.00	*
AT06 -	Corfebol	0	0.00	0.00	*
AT07 -	Dança	0	0.00	0.00	*
AT08 -	desportos de combate	10	2.19	16.39	*****
AT09 -	Futebol	8	1.75	13.11	*****
AT10 -	Futsal	3	0.66	4.02	***
AT11 -	Ginástica	0	0.00	0.00	*
AT12 -	Natação	7	1.54	11.48	*****
AT13 -	Ténis	0	0.00	0.00	*
AT14 -	ténis de Mesa	1	0.22	1.64	*
AT15 -	voleibol	0	0.00	0.00	*
AT16 -	outra Actividade	15	3.20	24.59	*****
ENSEMBLE		61	13.38	100.00	

12 - Percepção de saúde					
01 -	Não sinto c/mt boa	3	0.66	0.66	*
02 -	Razoável	25	5.48	5.48	***
A003 -	Bom saúde	278	60.96	60.96	*****
A004 -	Muito boa Saúde	150	32.89	32.89	*****
ENSEMBLE		456	100.00	100.00	

13 - Atitude face às AFD					
G001 -	Não gosto nada	1	0.22	0.22	*
G002 -	Não gosto muito	1	0.22	0.22	*
G003 -	Indiferente	36	7.89	7.89	*****
G004 -	Gosto bastante	205	64.69	64.69	*****
G005 -	Gosto mesmo muito	123	26.97	26.97	*****
ENSEMBLE		456	100.00	100.00	

0					
----- EFFECTIFS -----					
	ABSOLU	%/TOTAL	%/ENPR.	HISTOGRAMME DES POIDS	

14 - Percepção das qualidades atléticas					
EX01 -	Extremo negativo	4	0.88	0.88	*
EX02 -	Abaixo da Média	28	6.14	6.14	***
EX03 -	Média	139	30.48	30.48	*****
EX04 -	Acima da Média	239	52.41	52.41	*****
EX05 -	Extremo positivo	46	10.09	10.09	*****
ENSEMBLE		456	100.00	100.00	

15 - Percepção da agiliidade					
EX01 -	Extremo negativo	5	1.10	1.10	*
EX02 -	Abaixo da Média	14	3.07	3.07	**
EX03 -	Média	121	26.54	26.54	*****
EX04 -	Acima da Média	256	56.14	56.14	*****
EX05 -	Extremo positivo	60	13.16	13.16	*****

TE - Estatística Descritiva - Bloco de notas				
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda				
16 - Percepção de condição física				
EX01 - extremo negativo	5	1.10	1.10	*
EX02 - Abaixo da Média	32	7.02	7.02	****
EX03 - Média	133	29.17	29.17	*****
EX04 - Acima da Média	240	52.63	52.63	*****
EX05 - extremo positivo	46	10.09	10.09	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
17 - Percepção de velocidade				
EX01 - extremo negativo	5	1.10	1.10	*
EX02 - Abaixo da Média	23	5.04	5.04	***
EX03 - Média	162	35.53	35.53	*****
EX04 - Acima da Média	219	48.03	48.03	*****
EX05 - extremo positivo	47	10.31	10.31	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
18 - Percepção de força				
EX01 - extremo negativo	5	1.10	1.10	*
EX02 - Abaixo da Média	10	2.19	2.19	**
EX03 - Média	153	33.55	33.55	*****
EX04 - Acima da Média	249	54.61	54.61	*****
EX05 - extremo positivo	39	8.55	8.55	****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
19 - Percepção de competência				
AS01 - Nada competente	4	0.88	0.88	*
AS02 - Pouco competente	13	2.85	2.85	**
AS03 - Média	145	31.80	31.80	*****
AS04 - Competente	239	52.41	52.41	*****
AS05 - Muito competente	55	12.06	12.06	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
20 - Percepção do peso				
EX01 - extremo negativo	5	1.10	1.10	*
EX02 - Abaixo da Média	36	7.89	7.89	****
EX03 - Média	286	62.72	62.72	*****
EX04 - Acima da Média	118	25.88	25.88	*****
EX05 - extremo positivo	11	2.41	2.41	**
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
21 - Satisfação com a aparência				
EX01 - extremo negativo	1	0.22	0.22	*
EX02 - Abaixo da Média	23	5.04	5.04	***
EX03 - Média	71	15.57	15.57	*****
EX04 - Acima da Média	252	55.26	55.26	*****
EX05 - extremo positivo	109	23.90	23.90	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
22 - Atitude em relação à EF				
GO01 - Não gosto nada	4	0.88	0.88	*
GO02 - Não gosto muito	20	4.39	4.39	***
GO03 - Indiferente	73	16.01	16.01	*****
GO04 - Gosto bastante	327	71.71	71.71	*****
GO05 - Gosto mesmo muito	32	7.02	7.02	****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
0				
	ABSOLU	%/TOTAL	%/EXPR.	HISTOGRAMME DES POIDS
23 - Práticas AF com amigos nas férias				
GO01 - Nunca	14	3.07	3.07	**
GO02 - Algumas vezes	132	28.95	28.95	*****
GO03 - Normalmente	166	36.40	36.40	*****
GO04 - Muitas vezes	133	29.17	29.17	*****
GO05 - Sempre	11	2.41	2.41	**
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
24 - Quando pratico desporto prefiro				
AM01 - Tarefas desafiantes	288	63.16	63.16	*****
AM02 - Tarefas ajustadas	168	36.84	36.84	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
25 - Influência - Não fui influenciado				
AF01 - 1	275	60.31	60.31	*****
AF02 - 2	51	11.18	11.18	*****
AF03 - 3	44	9.65	9.65	*****
AF04 - 4	23	5.04	5.04	***
AF05 - 5	16	3.51	3.51	**
Q106 - 6	10	2.21	2.21	**
Q107 - 7	31	6.80	6.80	****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
26 - Influência - Os meus pais				
AY01 - 1	30	6.58	6.58	****
Q102 - 2	95	20.83	20.83	*****
Q103 - 3	88	19.30	19.30	*****
Q104 - 4	94	20.61	20.61	*****
Q105 - 5	60	13.16	13.16	*****
Q106 - 6	49	10.75	10.75	*****
AY02 - 7	31	6.80	6.80	****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
27 - Influência - Professores de ED				
AZ01 - 1	26	5.70	5.70	***
AZ02 - 2	91	19.96	19.96	*****
Q103 - 3	69	15.13	15.13	*****
Q104 - 4	98	21.49	21.49	*****
Q105 - 5	79	17.32	17.32	*****
Q106 - 6	55	12.06	12.06	*****
Q107 - 7	38	8.33	8.33	****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
28 - Influência - Os meus amigos				
BA01 - 1	85	18.64	18.64	*****
BA02 - 2	129	28.29	28.29	*****

TE - Estatística Descrita - Bloco de notas					
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda					
Q103 - 3	110	24.12	24.12	*****	
Q104 - 4	59	12.94	12.94	*****	
Q105 - 5	43	9.43	9.43	*****	
Q106 - 6	22	4.82	4.82	****	
Q107 - 7	8	1.75	1.75	*	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

29 - influência - o meu namorado (a)					
BB01 - 1	7	1.54	1.54	*	
BB02 - 2	26	5.70	5.70	***	
Q103 - 3	55	12.06	12.06	*****	
Q104 - 4	65	14.25	14.25	*****	
Q105 - 5	96	21.05	21.05	*****	
Q106 - 6	99	21.71	21.71	*****	
Q107 - 7	108	23.68	23.68	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

30 - influência - o médico					
BC01 - 1	5	1.10	1.10	*	
Q102 - 2	14	3.07	3.07	**	
Q103 - 3	22	4.82	4.82	***	
Q104 - 4	38	8.33	8.33	****	
Q105 - 5	73	16.01	16.01	*****	
Q106 - 6	125	27.41	27.41	*****	
BC02 - 7	179	39.25	39.25	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

0					
----- EFFECTIFS -----					
	ABSOLU	%/TOTAL	%/EMPR.	HISTOGRAMME DES POIDS	

31 - influência - publicidades ao desporto					
BD01 - 1	15	3.29	3.29	**	
Q102 - 2	52	11.40	11.40	*****	
Q103 - 3	71	15.57	15.57	*****	
Q104 - 4	76	16.67	16.67	*****	
Q105 - 5	88	19.30	19.30	*****	
Q106 - 6	91	19.96	19.96	*****	
BD02 - 7	63	13.82	13.82	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

32 - qd sou o único capaz de realizar a act					
IM01 - Sem importância	57	12.50	12.50	*****	
IM02 - Pouco importante	176	38.60	38.60	*****	
IM03 - Importante	182	39.91	39.91	*****	
IM04 - Muito importante	41	8.99	8.99	****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

33 - Qd aprendo uma habilidade nova					
IM01 - Sem importância	2	0.44	0.44	*	
IM02 - Pouco importante	13	2.85	2.85	**	
IM03 - Importante	277	60.75	60.75	*****	
IM04 - Muito importante	164	35.96	35.96	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

34 - qd consigo fazer melhor que os outros					
IM01 - Sem importância	50	10.96	10.96	*****	
IM02 - Pouco importante	215	47.15	47.15	*****	
IM03 - Importante	108	23.68	23.68	*****	
IM04 - Muito importante	23	5.04	5.04	***	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

35 - Qd os outros não fazem tão bem como eu					
IM01 - Sem importância	96	21.05	21.05	*****	
IM02 - Pouco importante	250	54.82	54.82	*****	
IM03 - Importante	100	21.93	21.93	*****	
IM04 - Muito importante	10	2.19	2.19	**	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

36 - qd aprendo algo engraçado					
IM01 - Sem importância	10	2.19	2.19	**	
IM02 - Pouco importante	131	28.73	28.73	*****	
IM03 - Importante	273	59.87	59.87	*****	
IM04 - Muito importante	42	9.21	9.21	****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

37 - Qd os outros de desleixam e eu não					
IM01 - Sem importância	93	20.39	20.39	*****	
IM02 - Pouco importante	203	44.52	44.52	*****	
IM03 - Importante	139	30.48	30.48	*****	
IM04 - Muito importante	21	4.61	4.61	***	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

38 - qd aprendo uma habilidade com esforço					
IM01 - Sem importância	3	0.66	0.66	*	
IM02 - Pouco importante	31	6.80	6.80	****	
IM03 - Importante	260	57.02	57.02	*****	
IM04 - Muito importante	162	35.53	35.53	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

39 - Qd me esforço realmente muito					
IM01 - Sem importância	6	1.32	1.32	*	
IM02 - Pouco importante	31	6.80	6.80	****	
IM03 - Importante	265	58.11	58.11	*****	
IM04 - Muito importante	154	33.77	33.77	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

40 - qd marco mais golos, pontos					
IM01 - Sem importância	42	9.21	9.21	*****	
IM02 - Pouco importante	187	41.01	41.01	*****	
IM03 - Importante	186	40.79	40.79	*****	
IM04 - Muito importante	41	8.99	8.99	****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

0					

TE - Estatística Descritiva - Bloco de notas				
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda				
	ABSOLU	%/TOTAL	%/EXPR.	HISTOGRAMME DES POIDS
41 - Qd sou o melhor				
IM01 - Sem importância	94	20.61	20.61	*****
IM02 - Pouco importante	177	38.82	38.82	*****
IM03 - Importante	155	33.99	33.99	*****
IM04 - Muito importante	30	6.58	6.58	****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
42 - Qd compreendo bem o que aprendi				
IM01 - Sem importância	4	0.88	0.88	*
IM02 - Pouco importante	26	5.70	5.70	***
IM03 - Importante	307	67.32	67.32	*****
IM04 - Muito importante	119	26.10	26.10	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
43 - Qd faço o meu melhor				
IM01 - Sem importância	4	0.88	0.88	*
IM02 - Pouco importante	14	3.07	3.07	**
IM03 - Importante	127	27.85	27.85	*****
IM04 - Muito importante	311	68.20	68.20	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
45 - Relação Ego-Tarefa				
BQ01 - Ego	25	5.48	5.48	***
BQ02 - Tarefa	408	89.47	89.47	*****
BQ03 - Neutro	23	5.04	5.04	***
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
46 - Razões - Amigos praticam esse desporto				
Q101 - Sem importância	53	11.62	11.62	*****
Q101 - Pouco importante	201	44.08	44.08	*****
Q101 - Importante	188	41.23	41.23	*****
Q101 - Muito importante	14	3.07	3.07	**
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
47 - Razões - Gosto de realizar uma carreira desportiva				
Q101 - Sem importância	83	18.20	18.20	*****
Q101 - Pouco importante	219	48.03	48.03	*****
Q101 - Importante	129	28.29	28.29	*****
Q101 - Muito importante	25	5.48	5.48	***
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
48 - Razões - Gosto de conhecer outras pessoas				
Q101 - Sem importância	17	3.73	3.73	**
Q101 - Pouco importante	116	25.44	25.44	*****
Q101 - Importante	266	58.33	58.33	*****
Q101 - Muito importante	57	12.50	12.50	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
49 - Razões - quero fazer algo bom para mim				
Q101 - Sem importância	3	0.66	0.66	*
Q101 - Pouco importante	11	2.41	2.41	**
Q101 - Importante	208	45.61	45.61	*****
Q101 - Muito importante	234	51.32	51.32	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
50 - Razões - Gosto da competição				
Q101 - Sem importância	8	1.75	1.75	*
Q101 - Pouco importante	61	13.38	13.38	*****
Q101 - Importante	235	51.54	51.54	*****
Q101 - Muito importante	152	33.33	33.33	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
51 - Razões - Quero estar em forma				
Q101 - Sem importância	2	0.44	0.44	*
Q101 - Pouco importante	9	1.97	1.97	*
Q101 - Importante	184	40.35	40.35	*****
Q101 - Muito importante	261	57.24	57.24	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
52 - Razões - Isso relaxa-me				
Q101 - Sem importância	2	0.44	0.44	*
Q101 - Pouco importante	26	5.70	5.70	***
Q101 - Importante	264	57.89	57.89	*****
Q101 - Muito importante	164	35.96	35.96	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
53 - Razões - Divirto-me praticando uma actividade				
Q101 - Sem importância	2	0.44	0.44	*
Q101 - Pouco importante	15	3.29	3.29	**
Q101 - Importante	236	51.75	51.75	*****
Q101 - Muito importante	203	44.52	44.52	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
54 - Razões - Gosto de fazer parte de uma equipa				
Q101 - Sem importância	5	1.10	1.10	*
Q101 - Pouco importante	48	10.53	10.53	*****
Q101 - Importante	257	56.36	56.36	*****
Q101 - Muito importante	146	32.02	32.02	*****
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	
55 - Razões - A minha família quer que eu participe				
Q101 - Sem importância	121	26.54	26.54	*****
Q101 - Pouco importante	249	54.61	54.61	*****
Q101 - Importante	76	16.67	16.67	*****
Q101 - Muito importante	10	2.19	2.19	**
ENSEMBLE	456	100.00	100.00	

TE - Estatística Descrita - Bloco de notas					
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda					

56 - Razões - Posso ter um corpo em forma					
1501 - Sem importância	8	1.75	1.75	*****	
1501 - Pouco importante	74	16.23	16.23	*****	
1501 - Importante	201	57.24	57.24	*****	
1501 - Muito importante	113	24.78	24.78	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

57 - Razões - Posso ganhar dinheiro					
1501 - Sem importância	142	31.14	31.14	*****	
1501 - Pouco importante	230	50.44	50.44	*****	
1501 - Importante	76	16.67	16.67	*****	
1501 - Muito importante	8	1.75	1.75	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

58 - Razões - É apaixonante					
1501 - Sem importância	7	1.54	1.54	*****	
1501 - Pouco importante	51	11.18	11.18	*****	
1501 - Importante	275	60.31	60.31	*****	
1501 - Muito importante	123	26.97	26.97	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

59 - Razões - Torna-me fisicamente atraente					
1501 - Sem importância	30	6.58	6.58	*****	
1502 - Pouco importante	180	39.47	39.47	*****	
1503 - Importante	201	44.08	44.08	*****	
1504 - Muito importante	45	9.87	9.87	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

60 - Razões - Posso encontrar amigos					
1501 - Sem importância	13	2.85	2.85	*****	
1501 - Pouco importante	87	19.08	19.08	*****	
1501 - Importante	297	65.13	65.13	*****	
1501 - Muito importante	59	12.94	12.94	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

61 - Razões - Quero superar os outros					
1501 - Sem importância	87	19.08	19.08	*****	
1501 - Pouco importante	230	50.44	50.44	*****	
1501 - Importante	120	26.32	26.32	*****	
1501 - Muito importante	19	4.17	4.17	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

62 - Ser bom no maior número de disciplinas					
1501 - Sem importância	2	0.44	0.44	*****	
1501 - Pouco importante	58	12.72	12.72	*****	
1501 - Importante	254	55.70	55.70	*****	
1501 - Muito importante	142	31.14	31.14	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

0					
----- EFFECTIFS -----					
		ABSOLU	%/TOTAL	%/EXPR.	HISTOGRAMME DES POIDS

63 - Ser bom no desporto					
1501 - Sem importância	4	0.88	0.88	*****	
1502 - Pouco importante	22	4.82	4.82	*****	
1502 - Importante	290	63.60	63.60	*****	
1501 - Muito importante	140	30.70	30.70	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

64 - Ser popular entre os rapazes					
1501 - Sem importância	66	14.47	14.47	*****	
1501 - Pouco importante	209	45.83	45.83	*****	
1501 - Importante	165	36.18	36.18	*****	
1501 - Muito importante	16	3.51	3.51	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

65 - Ser popular entre as raparigas					
1501 - Sem importância	39	8.55	8.55	*****	
1501 - Pouco importante	146	32.02	32.02	*****	
1501 - Importante	200	43.86	43.86	*****	
1501 - Muito importante	71	15.57	15.57	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

66 - Ter bom aspecto					
1501 - Sem importância	10	2.19	2.19	*****	
1501 - Pouco importante	59	12.94	12.94	*****	
1501 - Importante	301	66.01	66.01	*****	
1501 - Muito importante	86	18.86	18.86	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

67 - Estar em forma					
1501 - Sem importância	4	0.88	0.88	*****	
1501 - Pouco importante	15	3.29	3.29	*****	
1501 - Importante	237	51.97	51.97	*****	
1501 - Muito importante	200	43.86	43.86	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

68 - Prática desportiva do pai					
PR01 - Nunca	174	38.16	38.16	*****	
PR02 - 1 vez de tempo	156	34.21	34.21	*****	
PR03 - 1 vez semana ano	102	22.37	22.37	*****	
PR04 - Não sei	24	5.26	5.26	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

69 - Prática desportiva da mãe					
PR01 - Nunca	243	53.29	53.29	*****	
PR02 - 1 vez de tempo	116	25.44	25.44	*****	
PR03 - 1 vez semana ano	76	16.67	16.67	*****	
PR04 - Não sei	21	4.61	4.61	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

70 - Motivação para a prática desportiva					

TE - Estatística Descrita - Bloco de notas					
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda					
ENSEMBLE 456 100.00 100.00					

70 - Motivação para a prática desportiva					
CO01 - 1	0	0.00	0.00	*	
CO02 - 2	0	0.00	0.00	*	
CO03 - 3	6	1.32	1.32	*	
CO04 - 4	5	1.10	1.10	*	
CO05 - 5	15	3.29	3.29	**	
CO06 - 6	34	7.46	7.46	****	
CO07 - 7	104	22.81	22.81	*****	
CO08 - 8	173	37.94	37.94	*****	
CO09 - 9	87	19.08	19.08	*****	
CO10 - 10	32	7.02	7.02	****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

71 - Motivação para a prática desportiva					
CS01 - Sem motivação	6	1.32	1.32	*	
CS02 - Pouco motivados	54	11.84	11.84	*****	
CS03 - Motivados	277	60.75	60.75	*****	
CS03 - Muito motivado	119	26.10	26.10	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

0					
----- EFFECTIFS -----					
	ABSOLU	%/TOTAL	%/EXPR.	HISTOGRAMME DES POIDS	

72 - Mudanças no treino físico					
CP01 - Não mudaria nada	160	35.09	35.09	*****	
CP02 - Infra-estruturas	19	4.17	4.17	**	
Q103 - Horário	152	33.33	33.33	*****	
Q104 - Docentes	19	4.17	4.17	**	
Q105 - Treino individual	59	12.94	12.94	*****	
Q106 - Avaliação	6	1.32	1.32	*	
Q107 - Programa	41	8.99	8.99	*****	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

73 - Mudanças no treino físico					
CP01 - Não mudaria nada	383	83.99	83.99	*****	
CP02 - Infra-estruturas	5	1.10	1.10	*	
Q103 - Horário	19	4.17	4.17	**	
Q104 - Docentes	13	2.85	2.85	**	
Q105 - Treino individual	14	3.07	3.07	**	
Q106 - Avaliação	4	0.88	0.88	*	
Q107 - Programa	18	3.95	3.95	**	
ENSEMBLE	456	100.00	100.00		

Anexo F

Classificação Automática

1- Caracterização completa dos diferentes anos académicos

TEANO - Bloco de notas

Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda

CARACTERISATION DES CLASSES PAR LES MODALITES
CARACTERISATION DES MODALITES PAR LES CONTINUES
0
CARACTERISATION PAR LES MODALITES DES CLASSES OU MODALITES
DE Ano de Escolaridade
1º ano

V.TEST	PROBA	POURCENTAGES	MODALITES	DES VARIABLES		IDEN
CLA/MOD	MOD/CLA	GLOBAL	CARACTERISTIQUES			
31.80			1º ano	AAa		
23.57	0.000	100.00	100.00	31.80	1º ano	AAa
0.68	0.000	100.00	27.59	8.77	1989	Q415
4.99	0.000	54.26	35.17	20.61	1988	Q414
4.93	0.000	46.88	51.72	35.09	Não mudaria nada	CP01
4.00	0.000	35.51	93.79	83.99	Não mudaria nada	CP01
3.26	0.001	38.40	66.21	54.82	Pouco importante	IM02
3.08	0.001	42.25	41.38	31.14	Muito importante	IM01
3.08	0.001	36.09	81.38	71.71	Gosto bastante	GO04
2.72	0.003	36.46	72.41	63.16	Tarefas desafiadoras	AM01
2.52	0.006	72.73	5.52	2.41	Judo	Q516
2.46	0.007	37.08	61.38	52.63	Acima da Média	EX04
2.42	0.008	53.12	31.72	7.02	Gosto mesmo muito	GO05
2.40	0.008	44.59	22.76	16.23	Pouco importante	1501
2.33	0.010	62.50	6.90	3.51	Rugby	Q509
2.30	0.011	35.97	68.97	60.96	Bom Saúde	AO03
2.27	0.011	45.76	18.62	12.04	Pouco importante	Q101
2.16	0.015	39.29	37.93	30.70	Muito importante	IM01
2.14	0.016	35.18	74.48	67.32	Importante	IM03
1.97	0.024	39.66	31.72	25.44	Pouco importante	Q101
1.88	0.030	37.65	42.07	35.53	Média	EX03
1.87	0.031	35.27	66.90	60.31	Importante	1501
1.82	0.035	38.84	32.41	26.54	Média	EX03
1.76	0.039	36.93	44.83	38.60	Pouco importante	IM02
1.75	0.040	35.23	64.14	57.89	Importante	Q101
1.73	0.041	38.17	34.48	28.73	Pouco importante	IM02
1.73	0.042	57.14	5.52	3.07	2	Q102
1.72	0.042	33.42	90.34	85.96	Sim	AF01
1.69	0.046	36.06	51.72	45.61	Importante	Q101
1.65	0.050	39.77	24.14	19.30	3	Q103

TEANO - Bloco de notas

Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda

2º ano

V.TEST	PROBA	POURCENTAGES	MODALITES	DES VARIABLES		IDEN
CLA/MOD	MOD/CLA	GLOBAL	CARACTERISTIQUES			
27.63			2º ano	AAb		
22.87	0.000	100.00	100.00	27.63	2º ano	AAb
4.15	0.000	45.74	34.13	20.61	1988	Q414
3.41	0.000	42.55	31.75	20.61	sem importância	IM01
2.53	0.006	54.55	9.52	4.82	Pouco importante	Q102
2.43	0.008	46.15	14.29	8.55	1	AY01
2.19	0.014	43.90	14.29	8.99	Programa	Q107
2.17	0.015	38.46	23.81	17.11	1987	Q413
2.14	0.016	52.63	7.94	4.17	Basquetebol	AG02
2.08	0.019	50.00	8.73	4.82	Boxe	Q512
2.05	0.020	38.36	22.22	16.01	Indiferente	GO03
2.00	0.023	34.59	36.51	29.17	Muitas vezes	GO04
1.99	0.023	39.66	18.25	12.72	Pouco importante	Q101
1.92	0.028	47.83	8.73	5.04	Abaixo da Média	EX02
1.89	0.029	53.33	6.35	3.29	5	CO05
1.84	0.033	32.06	53.17	45.83	Pouco importante	Q101
1.79	0.037	47.62	7.94	4.61	Muito importante	IM04
1.76	0.039	39.22	15.87	11.18	Pouco importante	1501
1.76	0.039	45.83	8.73	5.26	Não sei	PR04
1.70	0.045	31.63	53.07	47.15	Pouco importante	IM02
1.67	0.047	31.51	34.76	48.03	Acima da Média	EX04
1.67	0.047	35.11	26.19	20.61	4	Q104

TEANO - Bloco de notas

Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda

3º ano

V.TEST	PROBA	POURCENTAGES	MODALITES	DES VARIABLES		IDEN
CLA/MOD	MOD/CLA	GLOBAL	CARACTERISTIQUES			
20.83			3º ano	AAC		
21.26	0.000	100.00	100.00	20.83	3º ano	AAC
2.60	0.005	31.82	29.47	19.30	1986	Q412
2.46	0.007	37.21	16.84	9.43	1984	Q410
2.45	0.007	32.05	26.32	17.11	1987	Q413
2.41	0.008	53.85	7.37	2.85	Natação	Q513
2.22	0.013	36.84	14.74	8.33	7	Q107
2.12	0.017	35.90	14.74	8.55	sem importância	Q101
2.09	0.018	29.00	30.53	21.93	Importante	IM03
1.83	0.033	33.33	14.74	9.21	Muito importante	IM04
1.82	0.034	46.15	6.32	2.85	Pouco importante	IM02
1.79	0.037	50.00	5.26	2.19	sem importância	Q101
1.74	0.041	31.91	15.79	10.31	Extremo positivo	EX05
1.72	0.043	28.95	23.16	16.67	4	Q104
1.65	0.049	38.10	8.42	4.61	Tiro	Q504

TEAMO - Bloco de notas							
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda							
V.TEST	PROBA	CLAS/MOD	MOD/CLA	POURCENTAGES GLOBAL	MODALITES CARACTERISTIQUES	DES VARIABLES	IDEN
				10.74	4º ano		AAd
20.94	0.000	100.00	100.00	10.74	4º ano	Ano de escolaridade	AAd
5.93	0.000	50.79	35.56	13.82	1985	Ano de Nascimento	Q411
5.10	0.000	47.46	31.11	12.04	Treino individual	Mudanças no treino físico	Q105
4.33	0.000	65.00	14.44	4.39	Não gosto muito	Atitude em relação à EF	G002
4.10	0.000	45.65	23.33	10.09	Extremo positivo	Percepção de condição física	Ex05
3.91	0.000	41.92	23.56	12.06	Muito competente	Percepção de competência	AS05
3.07	0.001	56.25	10.00	3.51	1985	Ano de Nascimento	Q409
3.06	0.001	41.03	17.78	8.55	Extremo positivo	Percepção de força	Ex05
3.94	0.002	26.60	55.56	41.23	Importante	Razões - Amigos praticam esse desporto	Q101
2.67	0.004	27.10	46.67	33.99	Importante	Qd sou o melhor	IM03
2.65	0.004	26.67	48.89	36.18	Importante	Ser popular entre os rapazes	Q101
2.57	0.005	47.37	10.00	4.17	Horário	Mudanças no treino físico	Q103
2.50	0.006	31.51	25.56	16.01	Indiferente	Atitude em relação à EF	G003
2.50	0.006	26.19	48.89	36.84	Importante	Qd consigo fazer melhor que os outros	IM03
2.43	0.008	25.70	51.11	39.25	?	Influência - O médico	BC02
2.41	0.008	40.74	12.22	5.92	Equitação	Modalidade ACE1	Q511
2.39	0.008	34.78	17.78	10.09	Extremo positivo	Percepção das qualidades atléticas	Ex05
2.35	0.010	30.99	24.44	15.57	Muito importante	Ser popular entre as raparigas	IM01
2.31	0.011	34.88	16.67	9.43	1984	Ano de Nascimento	Q410
2.29	0.011	30.26	25.56	16.67	Importante	Razões - A minha família quer que eu participe	1501
2.28	0.011	42.86	10.00	4.61	Atletismo	Modalidade ACE1	Q507
2.05	0.020	35.29	13.33	7.46	6	Motivação para a prática desportiva	C006
2.02	0.022	20.96	96.67	91.01	Masculino	Sexo	L001
1.95	0.026	31.91	16.67	10.31	Extremo positivo	Percepção de velocidade	Ex05
1.92	0.027	27.91	26.67	18.86	Muito importante	Ter bom aspecto	IM01
1.91	0.028	30.00	20.00	13.16	Extremo positivo	Percepção de agilidade	Ex05
1.80	0.036	25.83	34.44	26.32	Importante	Razões - quero superar os outros	1501
1.79	0.036	27.27	26.67	19.30	1986	Ano de Nascimento	Q412
1.75	0.040	22.83	64.44	55.70	Importante	Ser bom no maior número de disciplinas	Q101
1.74	0.041	28.17	22.22	15.57	3	Influência - Publicidades ao desporto	Q103
1.72	0.042	24.14	46.67	38.16	Nunca	Prática desportiva do pai	PR01
1.66	0.048	23.50	52.22	43.86	Importante	Ser popular entre as raparigas	Q101

2- Caracterização completa quanto ao género dos alunos

TE SEXO - Bloco de notas							
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda							
DESCRIPTION DES MODALITES DE VARIABLES NOMINALES							
DESCRIPTION DE: SEXO							
CARACTERISATION DES CLASSES PAR LES MODALITES							
CARACTERISATION DES MODALITES PAR LES CONTINUES							
0							
CARACTERISATION PAR LES MODALITES DES CLASSES OU MODALITES							
DE Sexe							
Masculino							
V.TEST	PROBA	CLAS/MOD	MOD/CLA	POURCENTAGES GLOBAL	MODALITES CARACTERISTIQUES	DES VARIABLES	IDEN
				91.01	Masculino		L001
99.99	0.000	100.00	100.00	91.01	Masculino	Sexo	L001
3.66	0.000	98.43	30.12	27.85	uma vez	Frequência das ACE	AM02
3.48	0.000	97.02	39.28	36.84	Importante	Qd consigo fazer melhor que os outros	IM03
3.39	0.000	96.97	38.55	36.18	Importante	Ser popular entre os rapazes	Q101
3.24	0.001	96.00	46.27	43.86	Importante	Ser popular entre as raparigas	Q101
3.20	0.001	100.00	17.11	15.57	Muito importante	Ser popular entre as raparigas	IM01
2.83	0.002	100.00	14.46	13.16	Extremo positivo	Percepção de agilidade	Ex05
2.73	0.003	100.00	13.73	12.50	Muito importante	Razões - gosto de conhecer outras pessoas	IM01
2.66	0.004	100.00	13.25	12.06	Muito competente	Percepção de competência	AS05
2.62	0.004	96.05	35.18	33.33	Horário	Mudanças no treino físico	Q103
2.35	0.009	100.00	11.33	10.31	Extremo positivo	Percepção de velocidade	Ex05
2.33	0.010	94.17	54.46	52.63	Acima da Média	Percepção de condição física	Ex04
2.32	0.010	100.00	11.08	10.09	Extremo positivo	Percepção de condição física	Ex05
2.32	0.010	100.00	11.08	10.09	Extremo positivo	Percepção das qualidades atléticas	Ex05
2.30	0.011	94.14	54.22	52.41	Acima da Média	Percepção das qualidades atléticas	Ex04
2.20	0.014	98.41	14.04	13.82	1985	Ano de Nascimento	Q411
2.17	0.015	94.50	45.54	43.86	Muito importante	Estar em forma	IM01
2.07	0.019	95.83	27.71	26.32	Importante	Razões - quero superar os outros	1501
2.06	0.019	97.37	17.83	16.67	1 vez semana ano	Prática desportiva da mãe	PR03
2.03	0.021	100.00	9.40	8.55	Extremo positivo	Percepção de força	Ex05
2.02	0.022	96.67	20.96	19.74	4º ano	Ano de escolaridade	AAd
1.98	0.024	100.00	9.16	8.33	?	Influência - Professores de ed	Q107
1.93	0.027	95.35	29.64	28.29	2	Influência - Os meus amigos	BA02
1.86	0.032	94.03	45.54	44.08	Importante	Razões - torna-me fisicamente atraente	1503
1.84	0.033	94.74	34.70	33.33	Muito importante	Razões - Gosto da competição	IM01
1.81	0.035	93.06	64.58	63.16	Tarefas desafiadoras	quando pratico desporto prefiro	AM01
1.78	0.037	94.67	34.22	32.89	Muito boa saúde	Percepção de saúde	A004
1.74	0.041	95.12	28.19	26.97	Gosto mesmo muito	Atitude face às AFP	G005
1.70	0.044	93.48	51.81	50.44	Pouco importante	Razões - Posso ganhar dinheiro	1501
1.66	0.048	100.00	7.47	6.80	Pouco importante	Qd me esforço realmente muito	IM02
1.66	0.048	100.00	7.47	6.80	Pouco importante	Qd aprendo uma habilidade com esforço	IM02
1.65	0.050	93.96	41.20	39.01	Importante	Qd sou o único capaz de realizar a act	IM03

TE SEXO - Bloco de notas						
Feminino						
V. TEST	PROBA	CLA/ MOD	POURCENTAGES MOD/CLA	GLOBAL	MODALITES CARACTERISTIQUES	DES VARIABLES
8.99 Feminino						
99.99	0.000	100.00	100.00	8.99	Feminino	sexo
6.06	0.000	43.59	41.46	8.55	Sem importância	Ser popular entre as raparigas
5.07	0.000	28.79	46.34	14.47	Sem importância	Ser popular entre os rapazes
3.78	0.000	42.11	19.51	4.17	Basquetebol	Modalidade ACEI
3.15	0.001	15.29	58.54	34.43	2 vezes	Frequência das ACE
3.11	0.001	28.12	21.95	7.02	Abaixo da Média	Percepção de condição física
2.92	0.002	31.82	17.07	4.82	4 vezes	Frequência das ACE
2.83	0.002	30.43	17.07	5.04	Abaixo da Média	Percepção de velocidade
2.70	0.003	38.46	12.20	2.85	Pouco competente	Percepção de competência
2.65	0.004	14.79	51.22	31.14	Sem importância	Razões - Posso ganhar dinheiro
2.39	0.008	13.75	53.66	35.09	Não mudaria nada	Mudanças no treino físico
2.37	0.009	14.88	43.90	26.54	Média	Percepção de agilidade
2.35	0.009	18.64	26.83	12.04	Pouco importante	ter bom aspecto
2.26	0.012	13.64	51.22	33.77	Muito importante	Qd me esforço realmente muito
2.11	0.017	12.44	60.98	44.08	Pouco importante	Razões - Amigos praticam esse desporto
2.09	0.018	12.78	56.10	39.47	Pouco importante	Razões - Torna-me fisicamente atraente
2.09	0.019	13.67	46.34	30.48	Média	Percepção das qualidades atléticas
2.05	0.020	13.57	46.34	30.70	reponse manquant	Modalidade ACEI
2.05	0.020	11.81	68.29	51.07	importante	estar em forma
2.03	0.021	12.09	63.41	47.15	Pouco importante	Qd consigo fazer melhor que os outros
2.00	0.023	12.96	51.22	35.53	Muito importante	Qd aprendo uma habilidade com esforço
1.96	0.025	13.07	48.78	33.55	Média	Percepção de força
1.88	0.030	11.28	73.17	58.33	importante	Razões - Gosto de conhecer outras pessoas
1.87	0.031	21.43	14.63	6.14	Abaixo da Média	Percepção das qualidades atléticas
1.86	0.031	12.82	48.78	34.21	1 vez de tempo	Prática desportiva do pai
1.85	0.032	19.44	17.07	7.89	Indiferente	Atitude face às AFD
1.84	0.033	16.39	24.39	13.58	Pouco importante	Razões - Gosto da competição
1.81	0.035	12.50	51.22	36.84	Tarefas ajustadas	Quando pratico desporto prefiro
1.79	0.037	26.67	9.76	3.29	volley	Modalidade ACEI

3- Caracterização completa das diferentes classes de motivação

TE - Motivação - Bloco de notas						
CARACTERISATION DES MODALITES PAR LES CONTINUES						
CARACTERISATION PAR LES MODALITES DES CLASSES OU MODALITES DE Motivação para a prática desportiva						
Sem motivação						
V. TEST	PROBA	CLA/ MOD	POURCENTAGES MOD/CLA	GLOBAL	MODALITES CARACTERISTIQUES	DES VARIABLES
1.32 Sem motivação						
2.50	0.006	20.00	33.33	2.19	Abaixo da Média	Percepção de força
2.31	0.011	15.38	33.33	2.85	Pouco competente	Percepção de competência
2.20	0.014	13.33	33.33	3.29	Pouco importante	estar em forma
2.20	0.014	13.33	33.33	3.29	Pouco importante	Razões - Divirto-me praticando uma actividade
2.15	0.016	12.50	33.33	3.51	1983	Ano da Nascimento
1.92	0.027	2.98	83.33	36.84	Tarefas ajustadas	Quando pratico desporto prefiro
1.89	0.030	9.09	33.33	4.82	Pouco importante	Ser bom no desporto
1.85	0.032	3.64	66.67	24.12	3	Influência - Os meus amigos
1.85	0.032	8.70	33.33	5.04	Abaixo da Média	satisfação com a aparência
1.85	0.032	8.70	33.33	5.04	Abaixo da Média	Percepção de velocidade
1.85	0.032	8.70	33.33	5.04	Muito importante	Qd consigo fazer melhor que os outros
1.79	0.037	4.76	50.00	13.82	7	Influência - Publicidades ao desporto
1.73	0.042	4.55	50.00	14.47	Sem importância	Ser popular entre os rapazes
1.68	0.047	7.34	33.33	6.14	Abaixo da Média	Percepção das qualidades atléticas
Pouco motivados						
V. TEST	PROBA	CLA/ MOD	POURCENTAGES MOD/CLA	GLOBAL	MODALITES CARACTERISTIQUES	DES VARIABLES
11.84 Pouco motivados						
17.82	0.000	100.00	100.00	11.84	Pouco motivados	Motivação para a prática desportiva
12.77	0.000	100.00	62.96	7.46	6	Motivação para a prática desportiva
7.86	0.000	100.00	27.78	3.29	5	Motivação para a prática desportiva
4.25	0.000	38.89	25.93	7.89	Indiferente	Atitude face às AFD
3.07	0.001	36.00	16.67	5.48	Razoável	Percepção de saúde
2.99	0.001	25.42	27.78	12.94	Treino individual	Mudanças no treino físico
2.75	0.003	18.94	46.30	28.95	Algumas vezes	Práticas AF com amigos nas férias
2.56	0.005	21.92	29.63	16.01	Indiferente	Atitude em relação à EF
2.39	0.009	20.63	14.81	5.92	Equitação	Modalidade ACEI
2.36	0.009	31.82	12.96	4.82	Pouco importante	Ser bom no desporto
2.29	0.011	18.18	40.74	26.54	Sem importância	Razões - A minha família quer que eu participe
2.00	0.023	15.38	59.26	45.61	Importante	Razões - Quero fazer algo bom para mim
1.96	0.025	25.00	14.81	7.02	Abaixo da Média	Percepção de condição física
1.95	0.026	21.57	20.37	11.18	Pouco importante	Razões - É apaixonante
1.90	0.029	23.08	16.67	8.55	Sem importância	Ser popular entre as raparigas
1.89	0.029	14.14	75.93	63.60	Importante	Ser bom no desporto
1.86	0.032	18.39	29.63	19.08	Sem importância	Razões - Quero superar os outros
1.68	0.047	15.22	51.85	40.35	Importante	Razões - Quero estar em forma

TE - Motivação - Bloco de notas							
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda							
Motivados							
V.TEST	PROBA	CLA/	MOD/	POURCENTAGES	MODALITES	DES VARIABLES	IDEN
		MOD	CLA	GLOBAL	CARACTERISTIQUES		
				60.75	Motivados		CS03
24.42	0.000	100.00	100.00	60.75	Motivados	Motivação para a prática desportiva	CS03
15.21	0.000	100.00	62.45	37.94	9	Motivação para a prática desportiva	CS08
10.79	0.000	100.00	37.55	22.81	7	Motivação para a prática desportiva	CS07
5.46	0.000	70.17	74.73	64.69	Gosto bastante	Atitude face às AFs	GS04
4.48	0.000	76.26	38.27	30.48	Média	Percepção das qualidades atléticas	EX03
4.46	0.000	76.69	36.82	29.17	Média	Percepção de condição física	EX03
4.24	0.000	68.28	71.48	63.60	Importante	Ser bom no desporto	Q102
4.06	0.000	74.48	38.99	31.80	Média	Percepção de competência	AS03
3.29	0.000	68.22	58.12	51.75	Importante	Razões - divertir-se praticando uma actividade	Q101
3.25	0.001	70.99	41.52	35.53	Média	Percepção de velocidade	EX03
3.22	0.001	66.91	66.43	60.31	Importante	Razões - É apaixonante	IS01
2.80	0.002	71.90	31.41	26.54	Média	Percepção de agilidade	EX03
2.78	0.003	69.93	38.63	33.55	Média	Percepção de força	EX03
2.74	0.003	66.67	59.93	54.61	Pouco importante	Razões - A minha família quer que eu participe	IS01
2.74	0.003	69.28	41.52	36.40	Normalmente	Práticas AF com amigos nas férias	GS03
2.68	0.004	67.44	52.35	47.15	Pouco importante	Qd consigo fazer melhor que os outros	IM02
2.63	0.004	74.36	20.04	17.11	1987	Ano de nascimento	Q413
2.39	0.008	65.87	59.93	55.26	Acima da Média	Satisfação com a aparência	EX04
2.39	0.008	65.76	61.01	56.36	Importante	Razões - Gosto de fazer parte de uma equipa	Q101
2.33	0.010	67.38	45.49	41.01	Pouco importante	Qd marco mais golos, pontos	IM02
2.27	0.012	85.71	6.50	4.61	Tiro	Modalidade ACCL	GS04
2.09	0.018	63.91	75.45	71.71	Gosto bastante	Atitude em relação à EF	GS04
2.06	0.020	62.50	92.06	89.47	Tarefa	Relação ego-tarefa	BQ02
1.93	0.026	64.12	69.68	66.01	Importante	Ter bom aspecto	Q101
1.93	0.027	64.66	62.09	58.53	Importante	Razões - Gosto de conhecer outras pessoas	Q101
1.88	0.030	66.67	40.43	36.84	Tarefas ajustadas	Quando pratico desporto prefiro	AM02
1.87	0.031	67.41	36.82	33.33	Horário	Mudanças no treino físico	Q103
1.84	0.033	72.13	15.88	13.38	Pouco importante	Razões - Gosto da competição	Q101
1.82	0.034	67.12	35.38	32.02	Pouco importante	Ser popular entre as raparigas	Q101
1.77	0.038	64.39	61.37	57.89	Importante	Razões - Isso relaxa-me	Q101
1.69	0.045	64.03	64.26	60.96	Bom saúde	Percepção de saúde	AS03
1.68	0.047	64.68	54.87	51.54	Importante	Razões - Gosto da competição	Q101

TE - Motivação - Bloco de notas							
Ficheiro Editor Formatar Ver Ajuda							
Muito motivado							
V.TEST	PROBA	CLA/	MOD/	POURCENTAGES	MODALITES	DES VARIABLES	IDEN
		MOD	CLA	GLOBAL	CARACTERISTIQUES		
				26.10	Muito motivado		CS03
22.56	0.000	100.00	100.00	26.10	Muito motivado	Motivação para a prática desportiva	CS03
17.24	0.000	100.00	73.11	19.08	9	Motivação para a prática desportiva	CS09
9.31	0.000	100.00	26.89	7.02	10	Motivação para a prática desportiva	CS10
7.98	0.000	54.47	56.30	26.97	Gosto mesmo muito	Atitude face às AFs	GS05
6.75	0.000	47.86	56.30	30.70	Muito importante	Ser bom no desporto	IM01
5.15	0.000	60.87	23.53	10.09	Extremo positivo	Percepção das qualidades atléticas	EX05
4.98	0.000	56.30	26.05	12.06	Muito competente	Percepção de competência	AS05
4.71	0.000	65.62	37.65	7.02	Gosto mesmo muito	Atitude em relação à EF	GS05
4.69	0.000	57.45	22.69	10.31	Extremo positivo	Percepção de velocidade	EX05
4.31	0.000	41.46	42.86	26.97	Muito importante	Razões - É apaixonante	IM01
4.28	0.000	90.91	8.40	2.41	Sempre	Práticas AF com amigos nas férias	GS05
4.17	0.000	54.35	21.01	10.09	Extremo positivo	Percepção de condição física	EX05
3.93	0.000	32.29	78.15	63.16	Tarefas desafiadoras	Quando pratico desporto prefiro	AM01
3.75	0.000	37.50	47.90	33.33	Muito importante	Razões - Gosto da competição	IM01
3.63	0.000	33.33	67.23	52.63	Acima da Média	Percepção de condição física	EX04
3.45	0.000	41.86	30.25	18.86	Muito importante	Ter bom aspecto	IM01
3.43	0.000	39.45	36.13	23.90	Extremo positivo	Satisfação com a aparência	EX05
3.41	0.000	37.59	42.02	29.17	Muitas vezes	Práticas AF com amigos nas férias	GS04
3.40	0.000	68.75	9.24	3.51	Muito importante	Ser popular entre os rapazes	IM01
3.37	0.000	51.28	16.81	8.55	Extremo positivo	Percepção de força	EX05
3.22	0.001	36.00	45.38	32.89	Muito boa Saúde	Percepção de saúde	AS04
3.12	0.001	42.25	25.21	15.57	Muito importante	Ser popular entre as raparigas	IM01
2.99	0.001	43.33	21.85	13.16	Extremo positivo	Percepção de agilidade	EX05
2.90	0.002	33.00	56.30	44.52	Muito importante	Razões - divertir-se praticando uma actividade	IM01
2.88	0.002	57.14	10.08	4.61	Muito importante	Qd os outros de desleixam e eu não	IM04
2.83	0.002	35.21	42.02	31.14	Muito importante	Ser bom no maior número de disciplinas	IM04
2.82	0.002	31.80	63.87	52.41	Acima da Média	Percepção das qualidades atléticas	EX04
2.80	0.003	34.93	42.86	32.02	Muito importante	Razões - Gosto de fazer parte de uma equipa	IM01
2.75	0.003	34.42	44.54	35.77	Muito importante	Qd me esforço realmente muito	IM04
2.69	0.004	31.03	68.07	57.24	Muito importante	Razões - quero estar em forma	IM01
2.67	0.004	44.44	16.81	9.87	Muito importante	Razões - Torna-me fisicamente atraente	IS04
2.56	0.005	33.33	47.06	36.84	Importante	Qd consigo fazer melhor que os outros	IM03
2.47	0.007	33.55	43.70	33.99	Importante	Qd sou o melhor	IM03
2.42	0.008	38.16	24.37	16.67	Importante	Razões - Posso ganhar dinheiro	IS01
2.41	0.008	29.58	77.31	68.20	Muito importante	Qd faço o meu melhor	IM04
2.39	0.009	40.35	19.33	12.50	Muito importante	Razões - Gosto de conhecer outras pessoas	IM01
2.36	0.009	32.93	45.38	35.96	Muito importante	Razões - Isso relaxa-me	IM01
2.23	0.013	48.00	10.08	5.48	Ego	Relação ego-tarefa	BQ01
2.21	0.014	31.50	52.94	43.86	Muito importante	Estar em forma	IM01
2.19	0.014	34.51	32.77	24.78	Muito importante	Razões - Posso ter um corpo em forma	IM01
2.05	0.020	30.12	63.03	54.61	Acima da Média	Percepção de força	EX04
1.95	0.025	30.13	60.50	52.41	competente	Percepção de competência	AS04
1.94	0.026	43.33	10.92	6.58	Muito importante	Qd sou o melhor	IM04
1.94	0.026	31.18	48.74	40.79	Importante	Qd marco mais golos, pontos	IM03
1.86	0.031	31.52	43.70	36.18	Importante	Ser popular entre os rapazes	Q101